

Betrieb und Instandhaltung der P30-Konsole



Betrieb und Instandhaltung der P30-Konsole



Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P30-KONSOLE

P/N 301096-546 rev H

Copyright © April 2015 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Änderungen der Spezifikationen vorbehalten.

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

**WARN-
HINWEIS** Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu **AUSSCHLIESSLICH** die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.

- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.

- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- **ABSTÄNDE** - Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
 - **Laufbänder** - mindestens 0,5 m (19,7 in) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
 - **Andere Cardio-Geräte** - mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (siehe Abschnitt 305). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Finesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenzrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.

- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 180 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



**VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen.
Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für
Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine
vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem
Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden
muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen
Wechselstromversorgung.**

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzwegleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutraleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.

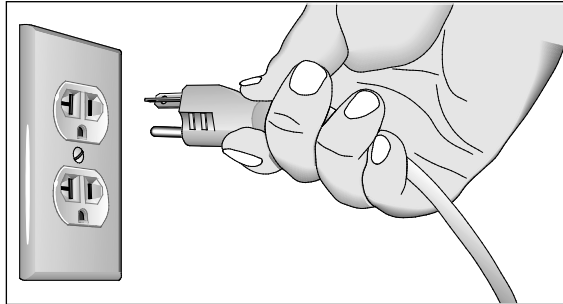


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

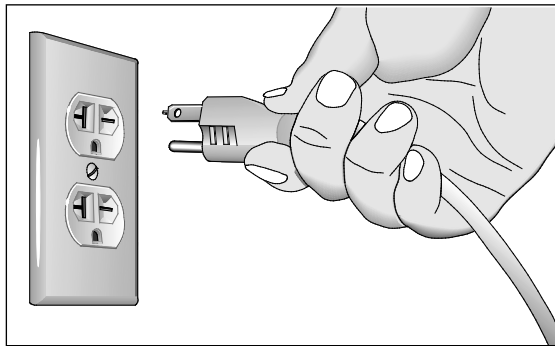


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13 und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.



Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website **www.precor.com**.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen	3
Sicherheitsvorkehrungen	3
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien	7
Produktrecycling und Entsorgung	8
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf- Trainingsgeräte.....	9
Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder	10
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder	11
Service anfordern.....	12
Erste Schritte	15
Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle	15
Die Bestandteile der Konsole	17
Einrichtung der Konsole	23
Systemeinstellungen.....	23
Studioparameterwerte einstellen.....	24
Anzeige der Informationsanzeigen	29
Eingabe der Benutzer-ID an CSAFE-Geräten.....	36
Neuen Benutzern die P30-Konsole vorstellen	39
Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz ...	39
Verwendung eines Brustgurtsenders	41
Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips.....	42
Auto Stop™-Funktion des Laufbands.....	46
Starten eines Trainings	49
Beginnen eines vordefinierten programmierten Trainings.....	50
Einstellungsoption	50
Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung	52
Beenden einer Sitzung.....	53
Trainingseinheiten.....	54
Wartung.....	69
Reinigung von Konsole und Bildschirm.....	69

Überprüfen und Zurücksetzen der aktiven Statusanzeige (nur Laufband)	70
Wechseln des Riemens (nur AMT)	72

Erste Schritte

Die P30-Konsole ermöglicht es Administratoren, Standardwerte entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Zu den Einstellwerten zählen Sprache, Maßeinheiten und maximal zulässige Trainingszeit für jedes Gerät.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe Service anfordern.

Wichtig: Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm.

Tabelle 1. Bestandteile der Konsole

Nummer	Bezeichnung des Einzelteils	Details
1	Durchschnittliche Geschwindigkeit Tempo Distanz	Verwenden Sie die Symbole s- und t, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln.
2	Kalorien	Zeigt die verbrannte Kalorienmenge an.
3	Herzfrequenz	Zeigt Ihre Herzfrequenz an.
4	Verstrichene Zeit Restzeit	Verwenden Sie die Symbole s und t, um die Art der Zeitanzeige zu ändern.
5	Obere Textanzeige	Zeigt Anweisungen für den Benutzer an.
6	- Muscle Monitor – EFX - Schrittlänge – AMT - Geschwindigkeit pro Minute – Climber <leer> – Fahrrad, Laufband	- Der Muscle Monitor zeigt die Muskeln an, die für diese Trainingseinheit benötigt werden. - Mit der Schrittlänge wird die Länge Ihrer Schritte während einer Trainingseinheit angezeigt. - Geschwindigkeit pro Minute zeigt die Anzahl von Metern, Fuß oder Schritten an, die ein Benutzer während einer Trainingseinheit zurückgelegt hat.

Nummer	Bezeichnung des Einzelteils	Details
7	Untere Anzeige	Zeigt grafische Informationen über Ihren Trainingsfortschritt an.
8	Trainingseinheiten	Drücken, um durch die verfügbaren Trainingseinheiten in einer der folgenden sechs Gruppen zu blättern: • Manuell • Herzfrequenz • Intervall • Gewichtsabnahme • Abwechslung • Leistung Für weitere Details zu bestimmten verfügbaren Trainingseinheiten, siehe <i>Trainingseinheiten</i>.
9	Quick Start	Drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Nummer	Bezeichnung des Einzelteils	Details
10	Option	• Drücken, um Informationen zu Zielen, Sprache, Gewicht, Alter und Zielherzfrequenz aufzurufen, oder um weitere Optionen auszuwählen. • Drücken Sie auf Weitere Daten, um weitere metrische Informationen aufzurufen. Metrische Daten: • % fertig • Zeit im Bereich • Verbleibende Abschnittsdauer • Durchschnittliche Geschwindigkeit • Tempo – nur Laufband • Kalorien pro Minute • Kalorien pro Stunde • Watt • METS • HF-Ziel • Durchschnittliche HF • Steigungen – nur Laufband und Climber • Schrittlänge – nur AMT • Alle anzeigen • AUS
11	Zurück	Zeigt die vorherige Bildschirmanzeige wiederholt an.

Nummer	Bezeichnung des Einzelteils	Details
12	Pause	Für Laufbänder: Pausiert das Laufband während einer Trainingseinheit. Für Geräte mit eigener Stromquelle: Taste, um Einstellungen zurückzusetzen. Durch Betätigen dieser Taste wird das Trainingsprogramm gestoppt und die Trainingsübersicht angezeigt.
13	OK und Nach oben-/Nach unten-Pfeiltasten	Wird zum Navigieren durch Optionen und Einstellungen verwendet.
14	Geschwindigkeits- oder Intensitätsanzeige	AMT, AMT mit Open Stride™, Fahrrad, Laufband, EFX (Single) und EFX (Dual)
15	Steigungs- oder Widerstandsanzeige	Laufband, EFX (Dual), Climber und AMT mit Open Stride™
16	Nummernfeld	Eingabe von numerischen Informationen wie Alter, Gewicht, Programmnummern und Passwörtern. Drücken Sie auf Löschen, um eingegebene Nummern zu löschen. Nach einer Zifferneingabe betätigen Sie das Feld Eingabe.
17	Audio-Buchse (Für Konsolen, die mit Medien verbunden werden können)	Einstöpseln der Kopfhörer zur Tonwiedergabe.
18	Ladeingang für Mobilfunkgeräte	USB-Anschluss für Batterieladevorgänge während des Gerätebetriebs.

Einrichtung der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Systemeinstellungen umfassen folgende Kategorien:

- Fitnessstudioeinstellungen
- Informationsanzeige

Systemeinstellungen

Die Funktionen zur Systemeinstellung sind den Benutzern verborgen und können nur über spezielle Tastenkombinationen aufgerufen werden. Zur Anzeige der Systemeinstellungen muss sich das Gerät im Begrüßungsstatus befinden und das Begrüßungsbanner angezeigt werden. Zum Aufrufen des Begrüßungsbanners muss das Gerät mit Strom versorgt werden. Bei Geräten mit eigener Stromversorgung muss dazu der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Ansonsten muss die Mindestgeschwindigkeit an Bewegung gewährleistet werden. Weitere Informationen zu den Geräten mit eigener Stromversorgung finden Sie hier *Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle*.

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn es eingeschaltet ist und nicht benutzt wird. Das heißt, dass es keine Trainingssitzung gibt und gerade keine Dateneingabe oder Diagnoseoperation erfolgt.

Wenn sich das Gerät im Begrüßungsstatus befindet:

- Wird im unteren Textdisplay **PRECOR** angezeigt. Wird im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRÜCKEN SIE AUF QUICKSTART, UM ANZUFANGEN** angezeigt.
- Das Herzfrequenzsignal ist das einzige aktivierte Segment.
- Beim Laufband steht das Laufband still und der Hubmotor ist ausgeschaltet.

Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromversorgung wird die Batterie aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Für die Anzeige des Begrüßungsbanners ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich.

Die im Systemeinstellungsmodus vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, nachdem das Display zum Begrüßungsbanner zurückgesetzt wird.

VORSICHT: Wenn Sie die Laufband-Maßeinheitenanzeige ändern, überprüfen Sie, ob die Geschwindigkeitseinstellung korrekt ist.

So zeigen Sie die Einstellungen unter FITNESSSTUDIOPARAMETER an:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **Pause**.



2. Drücken Sie nacheinander folgende Nummerntasten, um das Passwort einzugeben:

5 6 5 1 5 6 5

3. Drücken Sie **OK**.

Das Banner Fitnessstudioparameter Festlegen erscheint.

Tabelle 2. Navigationstasten für den Systemeinstellungsmodus

Taste	Funktion
▲ oder ▼	Führt Sie durch das Einstellungsmenü und die Auswahloptionen.
OK	Treffen Sie eine Menüauswahl.
ZURÜCK	Zurückkehren zur vorherigen Menüebene ohne Speichern der Änderungen.
PAUSE	Verlassen des Systemeinstellungsmodus und Rückkehren zum Begrüßungsbanner.

Studioparameterwerte einstellen

Verwenden Sie diese Informationen zur individuellen Anpassung des Geräts für Ihre Einstellungen.

„Safety code“ (Fitnesscode, nur Laufband)

Wertebereich: Enabled (Aktiviert) oder Disabled (Deaktiviert)

(Standard: Disabled [Deaktiviert])

Wenn das Gerät ausgeliefert wird, ist die Fitnesscode-Funktion deaktiviert. Wenn Sie den Fitnesscode aktivieren, müssen Ihre Nutzer eine vierstellige Nummer eingeben, um Ihre Trainingssitzung und den Laufbandriemen zu starten. Der Code ist **1 2 3 4**.

„Select Language“ (Sprache auswählen, alle Geräte)

Wertebereich: Englisch, Deutsch, Spanisch, Französisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Italienisch und Japanisch.

(Standard: Englisch)

Wählen Sie die gewünschte Sprache für die Konsolenanzeige aus.

Hinweis: Programmierhinweise werden durch die Sprachauswahl nicht geändert. Die Hinweise in diesem Abschnitt werden weiterhin in Englisch angezeigt. Die verfügbaren diakritischen Zeichen dieses Parameters erfüllen die Anforderungen der russischen und japanischen Sprache.

„Select Units“ (Maßeinheiten auswählen, alle Geräte)

Wertebereich: U.S. oder Metric (Metrisch)

(Standard: U.S.)

Die Geräte können Maßeinheiten entweder im metrischen oder U.S.-Standard anzeigen.

Wichtig: Wenn Sie die Maßeinheiten-Anzeige eines Laufbands ändern, vergewissern Sie sich, dass die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.

„Set Max Workout Time“ (Maximale Trainingszeit festlegen, alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 240 Minuten

(Standard: 60 Minuten)

Sie können die maximale Trainingszeit pro Sitzung einstellen. Wählen Sie eine Zeitbeschränkung zwischen 1 und 240 Minuten oder wählen Sie **Keine Begrenzung** aus, wenn Sie keine zeitliche Begrenzung einstellen wollen. Wenn Sie die Zeitbeschränkung beispielsweise auf 20 Minuten einstellen, können die Nutzer nur eine Trainingszeit zwischen 1 und 20 Minuten eingeben.

Wählen Sie **Keine Begrenzung** aus, wenn sie keine Zeitbeschränkung einstellen möchten.

Hinweis: Die Militärtrainingsprogramme können nicht abgeschlossen werden, wenn die maximale Trainingszeit auf unter 40 Minuten eingestellt ist. Stellen Sie die maximale Zeit auf 40 Minuten oder mehr ein, wenn Sie diese Programme ausführen möchten.

„Set Max Pause Time“ (Maximale Pausenzeit festlegen, alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 120 Sekunden

(Standard: 120 Sekunden)

Diese Einstellung legt fest, wie lange ein Gerät ein Pause-Banner während einem Training anzeigen kann, bevor das Gerät zurückgesetzt wird.

Hinweis: Der optionale Stromadapter muss an Geräte mit eigener Stromquelle angeschlossen werden, um eine definitive Pause-Zeitbeschränkung einrichten zu können. Wenn der optionale Stromadapter nicht angeschlossen ist und die Bewegungsrate unter die Mindestanforderungen fällt, wird das Gerät innerhalb von 30 Sekunden deaktiviert, wodurch der Pause-Modus beendet wird.

„Set Cool Down Time“ (Abkühlzeit einstellen, alle Geräte)

Wertebereich: 0 bis 5 Minuten

(Standard: 5 Minuten)

Wählen Sie die maximale Zeit aus, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die Abkühlzeit ist die Zeitspanne nach der Beendigung eines Trainingsprogramms, während welcher der Nutzer in einem verringerten Tempo trainiert.

Individuelle Trainingseinheit erstellen

Wertebereich: EIN oder AUS

(Standardwert: AUS)

Erstellen Sie ein individuelles Programm für Ihr Training.

Hinweis: Diese Option ist nicht auf allen Geräten verfügbar.**So erstellen Sie ein individuelles Programm:**

1. Drücken Sie auf **OK**, wenn der Hinweis **SET CUSTOM PROGRAM (INDIVIDUELLES PROGRAMM EINSTELLEN)** angezeigt wird.
Das Programmprofil wird angezeigt und eine blinkende Säule weist auf Ihren Startpunkt hin.
2. Drücken Sie die Nach unten-Pfeiltaste auf der Navigationstastatur, um die Säule auszuwählen, die Sie ändern möchten.
3. Sie können die Höhe der Säule anhand der nachfolgenden Tabelle ändern:

Tabelle 3. Individuelle Programmtasten

Gerät	Tastename	Beschreibung
Laufband	STEIGUNG	Ändert die Säulenhöhe und wirkt sich auf die Steigung des individuellen Programms aus.
EFX (nur 835)	STEIGUNG	Ändert die Säulenhöhe und wirkt sich auf die Rampenneigung des individuellen Programms aus.
Trainingsrad	WIDERSTAND	Ändert die Säulenhöhe und wirkt sich auf den Pedalwiderstand des individuellen Programms aus.
Climber	WIDERSTAND	Ändert die Säulenhöhe und wirkt sich auf den Schrittwiderstand des individuellen Programms aus.

4. Wenn Sie die Säulenhöhe eingestellt haben, drücken Sie die Nach unten-Pfeiltaste auf der Navigationstastatur, um zur nächsten Säule zu wechseln. Sie können die Nach oben-Pfeiltaste drücken, um zu vorherigen Säule zurückzukehren.

5. Passen Sie das Profil für jede Säule an.

Hinweis: Auf dem Laufband sind zwei individuelle Programme verfügbar. Manche Produkte von Precor verfügen nur über ein individuelles Programm. Die Hinweismeldung gibt an, auf welches Sie zugreifen. Um ein zweites individuelles Programm auszuwählen (nur für Laufbänder), drücken Sie die Nach unten-Pfeiltaste auf der Navigationstastatur, bevor Sie in Schritt 6 auf **OK** drücken.

Der Standardwert „Set Custom Program 2“ (Individuelles Programm 2 einstellen) ist **deaktiviert**.

6. Wenn Sie das Erstellen Ihres Programms abgeschlossen haben, drücken Sie auf **OK**, um das Programmprofil zu speichern und zum Willkommensbanner zurückzukehren. Drücken Sie auf **ZURÜCK**, um diese Einstellung zu verlassen, ohne Ihre Änderungen am individuellen Profil zu speichern.

„Set Speed Limit“ (Maximale Geschwindigkeit festlegen, nur Laufband)

Wertebereich: 0,8 bis 25,4 km/h (0,5 bis 16 mph)

(Standardwert: 20 km/h oder 12 mph)

Diese Einstellung legt fest, wie schnell sich der Laufbandriemen bewegt und wie viele Geschwindigkeitseinstellungen dem Nutzer zur Verfügung stehen. Verwenden Sie diese Einstellung, um die Maximalgeschwindigkeit festzulegen, die ein Nutzer auf einem Gerät eingeben kann.

Die Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angezeigt, abhängig von den zuvor eingestellten Maßeinheiten (metrisch oder U.S.-Standard).

„Set Incline Limit“ (Maximale Steigung festlegen, nur Laufband)

Wertebereich: Voller Steigungsbereich des Geräts

(Standardwert: Maximal mögliche Steigung)

Legen Sie den maximalen Prozentwert der Steigung fest, den ein Nutzer auf dem Gerät verwenden kann.

Nicht sichtbare Programme (nur Laufband)

Wertebereich: „Show Programs“ (Programme anzeigen) oder „Hide Programs“ (Programme ausblenden)

(Standard: „Hide Programs“, Programme ausblenden)

Wenn dieser Wert auf **Show Programs (Programme anzeigen)** eingestellt ist, stehen dem Benutzer über die Taste „LEISTUNG“ alle Leistungsprogramme zur Verfügung. Zu diesen Programmen gehören: Gerkin-Fitness test, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT und Strafverfolgungs – PEB.

Wenn der Wert auf **HIDE PROGRAMS** (Programme ausblenden) eingestellt ist und der Nutzer auf **LEISTUNG** drückt, wird **TRAININGSEINHEIT NICHT VERFUEGBAR** in der oberen Textanzeige angezeigt.

Set Resistance Range (Widerstandsbereich festlegen, nur Fahrrad)

Wertebereich: High (Hoch), Medium (Mittel) oder Low (Niedrig)

(Standard: High [Hoch])

Sie können einen niedrigen, mittleren oder hohen Basiswiderstand für das Liegerad oder das aufrechte Fahrrad einstellen. Es gibt 25 Widerstandsstufen für jede Basiseinstellung. Die Basiseinstellung hat jedoch Auswirkungen auf den Gesamtwiderstandsbereich. Die folgenden Bereiche sind verfügbar:

- Hoch: Voller Widerstandsbereich ist verfügbar.
- Mittel: Circa zwei Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch“ möglich ist.
- Niedrig: Circa ein Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch“ möglich ist.

Automatische Crossramp-Stufe einstellen (nur EFX Dual)

Wertebereich: 0 bis 20

(Standard: 10)

Verwenden Sie diese Einstellung, um eine bestimmte Rampensteigung zu wählen, damit das EFX-Gerät am Ende der Trainingssitzung automatisch auf diese Steigung zurückkehrt.

Anzeige der Informationsanzeigen

Informationsanzeigeeinstellungen sind Werte, die Ihnen Informationen über das Gerät liefern. Zu den Informationsarten in dieser Einstellungsgruppe gehören ein Ereignisprotokoll, Software- und Geräteseriennummern und Nutzungsinformationen.

So zeigen Sie die Systemeinstellungen an:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.



2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:

6 5

3. Drücken Sie auf **Eingabe**.

Verwenden Sie die folgende Tabelle zur Einrichtung angepasster Werte für die Informationsanzeige.

Tabelle 4. Werte der Informationsanzeige

Produkt	Wert	Enthaltene Informationen
Alle	ODOMETER (Kilometerzähler)	Der Odometerwert entspricht der Geräteart und den in den Programmen gewählten Einheitenstandards, US oder metrisch. • Laufband und AMT: Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Meilen oder Kilometer bis zum aktuellen Datum an. Zudem zeigt der ATM die Anzahl vertikaler Schritte an. • EFX: Zeigt die Anzahl der Gesamtschritte bis zum aktuellen Datum an. • Fahrrad: Zeigt die Anzahl der Gesamtumdrehungen bis zum aktuellen Datum an. • Climber: Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Etagen an.

Produkt	Wert	Enthaltene Informationen
AMT	BELT USAGE (Nutzung des Riemen)	• Belt Stride Count (Laufbandschrittzähler) : Verfolgt die Anzahl an Schritten auf dem Gerät. • Stride Count Reset (Schrittzähler wird zurückgesetzt): Reset erhöht sich jedes Mal um 1, wenn ein Reset ausgeführt wurde. • Wegmesser beim letzten Zurücksetzen: Hält die Messung des Kilometerzählers zu der Zeit fest, zu der der Riemen gewechselt wurde. Der Kilometerzähler des Geräts zählt weiter nach vorne, nachdem der Riemen ausgetauscht wurde.
Alle	STUNDENZÄHLER	• Zeigt die Anzahl an Stunden an, die das Gerät verwendet wurde. • Das Gerät verfolgt die vergangenen Minuten. Der angezeigte Wert wird jedoch auf die nächste volle Stunde gerundet.
Laufband	LAUFMATTENZUSTAND	Zahlen von 0 bis 10 geben den Zustand der Laufmatte an. Wenn der aktuelle Wert 0 oder 1 beträgt, muss die Laufmatte ausgetauscht werden. Hinweis: Wenn Sie die Laufmatte gerade ausgetauscht haben, halten Sie die Quick Start-Taste gedrückt, während der Laufmattenzustand angezeigt wird, um den Laufmattenzustand auf 10 zurückzusetzen.

Produkt	Wert	Enthaltene Informationen
Alle	SW-TEILENUMMER OBERE PLATINE	Anwendungssoftware-Teilenummer und -Version der oberen Platine
Alle	SW-TEILENUMMER OBERE BASIS	Anwendungssoftwareversion der oberen Basis
Alle	SW-TEILENUMMER UNTERE BASIS	Anwendungssoftwareversion der unteren Basis
Alle	METRIK-PLATINE	Softwarenummer der Metrik-Platine
AMT	SW-TEILENUMMER STRIDE DIAL	Softwarenummer der Stride Dial
Alle	SERIENNUMMER	Zur genauen Bestimmung des Gerätemodells und -typs
Alle	NUTZUNGSPROTOKOLL	- Anzahl, die ein Training ausgeführt wurde sowie die entsprechenden Nutzungsminuten. - Nützlich zum Bestimmen der Benutzervorlieben bei der Programmauswahl.
Alle	EREIGNISPROTOKOLL	Zeigt die Ereigniscodes an, die von der Software festgestellt wurden. Für weitere Informationen, lesen Sie den Abschnitt <i>Ereignisprotokoll</i> .

Ereignisprotokoll

Dieses Protokoll kann maximal 30 Ereignisse umfassen. Nachdem das Protokoll 30 Ereignisse erreicht hat, werden ältere Ereignisse gelöscht, um Platz für neuere zu machen. Um ein Ereignis aus dem Protokoll zu entfernen, halten Sie die **Quick Start**-Taste gedrückt, während das Ereignis angezeigt wird.

Das Ereignisprotokoll (manchmal auch Fehlerprotokoll genannt) enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometerzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Stundenzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Vom Motor verwendeter Strom zum Zeitpunkt, als das Ereignis auftrat (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste von Ereignissen, die von der Software erkannt werden.

Tabelle 5. Ereignisprotokollnummern und -beschreibungen

Ereignis- nummer	Beschreibung des Ereignisses
00	Ereignis im oberen PCA-Speicherplatz
02	Ereignis im RAM-Speicherplatz
03	EEPROM-Prüfsummenereignis
05	Gedrückte Taste beim Einschalten
09	Speicherprüfungsereignis unterer PCA
10	Zeilenfrequenz außerhalb des akzeptablen Bereichs
11	Überwachung (oberer PCA) Niederspannung
12	Überwachung (unterer PCA) Niederspannung
13	Inkorrekte Lüftergeschwindigkeit (Laufbänder Version 1)
14	Lüfterausfall (unterer PCA)
15	Eingangswechselspannung zu hoch
16	Eingangswechselspannung zu gering
17	Temperatursicherung, dynamischer Widerstand (nur Laufband)
18	Thermoschalter offen, dynamischer Widerstand (nur Laufband)
19	Störung Blindleistungskompensation (nur Laufband)
20	Motor startet nicht, oder keine Motorbewegung festgestellt (nur Laufbänder); zu viele maximale Leistungsanfragen in einer Sekunde (andere Geräte)
21	Zu viele aufeinander folgende Maximalleistungsanfragen
22	Keine Motorimpulse beim Einschalten
23	Fehlende Motorimpulse beim Einschalten
24	Geschwindigkeitsverringierung angefragt, Geschwindigkeit wird nicht verringert
25	Fehler untere Antriebshardware (nur Laufband)
26	Motorimpulsbreite inkorrekt

Ereignis- nummer	Beschreibung des Ereignisses
27	Zu hohe Stromstärke des Antriebsmotors
28	Zu hohe Temperatur
29	Eingangswechselstrom zu hoch
30	Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine
31	Inkorrektes Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine
32	Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine
33	Inkorrektes Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine
35	Eingangswechselstrom zu hoch (kurzfristig; nur Laufband)
36	Eingangswechselstrom zu hoch (dauerhaft / Leistungsschalterschutz; nur Laufband)
37	E-STOP-Fehler (nur bei Laufbändern)
40	Steigungsbewegung nicht erkannt
42	Steigungspositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs
43	Nullpunktschalter nicht gefunden
44	Ungewollte Steigungsbewegung
45	Steigungsbewegung in falsche Richtung
50	Zu hohe Bremsstromstärke (Magnetstrom)
53	Kann Ziel nicht erkennen, kann Ausgangsstellung nicht finden
54	Zielimpulse im Betrieb verloren
55	Bremsausgangsstellung unerwartet aktiviert
62	Fehler vertikaler Sensor (nur AMT)
70	Gurt austauschen, untere Steuerplatine nicht erkannt (nur AMT)
71	Gurt austauschen, neue untere Steuerplatine (nur ATM)
72	Gurt austauschen, unbekannte Version untere Steuerplatine (nur AMT)
73	Gurt austauschen, schlechte Messung untere Steuerplatine (nur AMT)

Ereignis- nummer	Beschreibung des Ereignisses
74	Gurt austauschen, überholte Konsole untere Steuerplatine (nur ATM)
75	Gurt austauschen, überholte untere Steuerplatine (nur ATM)
76	Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler niedriger als untere Steuerplatine (nur ATM)
77	Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler höher als untere Steuerplatine (nur ATM)
78	Warnung Gurt austauschen (nur ATM)
79	Gurtaustausch erforderlich (nur ATM)
80	Phase A oder B fehlt (Steigungssteuerung; nur Laufband)
81	Phase C fehlt (Steigungssteuerung; nur Laufband)
82	Phase A oder B fehlt (Geschwindigkeitssteuerung; nur Laufband)
83	Phase C fehlt (Geschwindigkeitssteuerung; nur Laufband)
85	Kein dynamischer Widerstand erkannt, oder dynamischer Widerstand wird bei Startzeit als offener Kreis erkannt (nur Laufband)
86	Alte Konsole an neuem Gerät erkannt (nur Laufband)
87	Neue Konsole an älterem Gerät installiert (nur Laufband)
88	Motortemperatur zu hoch (nur Laufband)

Eingabe der Benutzer-ID an CSAFE-Geräten

Dieses Gerät ist vollständig mit den CSAFE-Protokollen kompatibel. Wenn das Gerät mit einem CSAFE-Master-Gerät verbunden ist, wird der Nutzer aufgefordert, auf EINGABE zu drücken und einen Identifikationsprozess zu beginnen. Die Nutzer-ID wird anfangs als fünf Nullen angezeigt. Die folgende Tabelle beschreibt die Tastenfunktionen im CSAFE-Modus.

Tabelle 6. CSAFE-Zugriffstasten

Tasten	Funktion
Nummernfeld	Geben Sie über das Nummernfeld eine Nutzer-ID ein. Sobald Sie eine Nutzer-ID eingegeben haben, drücken Sie auf OK , um die Nutzer-ID zu übermitteln.
LÖSCHEN	Einzelne Ziffern der Nutzer-ID von rechts nach links löschen.
OK	Nutzer-ID übermitteln. Hinweis: Der Eintrag der Nutzer-ID wird umgangen, wenn der Nutzer fünf Nullen einträgt. Dabei werden jedoch keine Trainingsstatistiken festgehalten.
PAUSE	Zurückkehren zum Begrüßungsbanner

Auf der Anzeige erscheint eine Meldung, die mitteilt, wann die Nutzer-ID vom CSAFE-Master-Gerät akzeptiert wurde. Sobald die Programmauswahl abgeschlossen wurde, kann der Nutzer mit dem Training beginnen.

Neuen Benutzern die P30-Konsole vorstellen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Die P30-Konsole bietet ein leicht nachvollziehbares Display und mehrere Programme, die es Benutzern ermöglichen, ihre Übungsziele zu erreichen.

Wichtig: Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:

- Wichtige Sicherheitsanweisungen
- Erste Schritte
- Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie beim Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

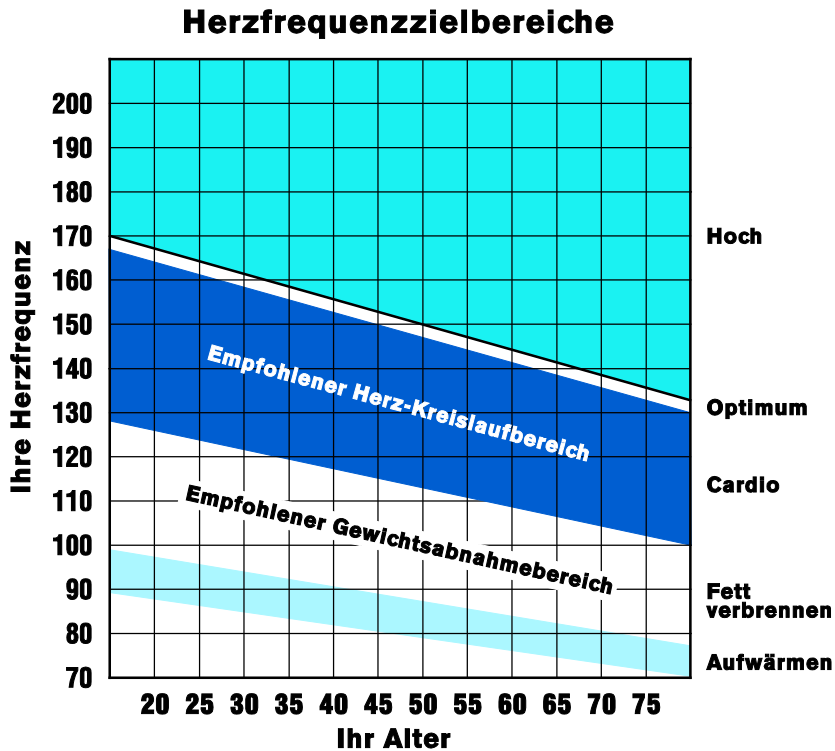


Abbildung 5: Zielherzfrequenzbereiche

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte nie 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Mit der folgenden Formel können Sie Ihre maximale Herzfrequenz berechnen:

$$\text{Maximale Herzfrequenz} = 207 - (\text{Ihr Alter} \times 0,67)$$

Verwendung eines Brustgurtsenders

WARN- HINWEIS

Die vom Brustgurtsender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte stören. Befragen Sie Ihren Arzt oder den Hersteller des Brustgurtsenders bzw. des implantierten Geräts, bevor Sie den Brustgurtsender verwenden.

Durch das Tragen eines Brustgurtsenders während Ihres Trainings erhalten Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen. Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennt, müssen Sie beim Training die Herzfrequenzsensoren anfassen oder einen Brustgurtsender tragen. Werden Daten sowohl über die Handgriffe als auch drahtlose Daten empfangen, werden die Handgriff-Daten priorisiert und auf der Anzeige dargestellt.

Hinweis: Damit eine präzise Messung durchgeführt werden kann, muss der Gurt direkten Kontakt mit der Haut im unteren Brustbeinbereich haben (bei Frauen direkt unter der Brustlinie).

So verwenden Sie einen Brustgurtsender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Gurts mit etwas Wasser.
Wichtig: Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Es enthält nicht die benötigten Mineralien und Salze, mit denen elektrische Impulse geleitet werden können.
2. Legen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihren Brustkorb. Der Gurt sollte komfortabel sitzen und Ihre Bewegung nicht einschränken.
3. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Seite des Gurts nach oben zeigt, dass er horizontal angebracht ist und sich in der Mitte Ihres Brustkorbs befindet.
4. Prüfen Sie die richtige Positionierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät testen. Wird eine Herzfrequenz registriert, ist der Brustgurt richtig angebracht. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz registriert, bringen Sie den Gurt korrekt an und prüfen Sie die Herzfrequenzfunktion noch einmal.

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über drei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

<i>Wenn der Nutzer...</i>	<i>Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:</i>	<i>und die Konsole...</i>
an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert	Bleibt langsam stehen	zeigt die Meldung DRUECKEN SIE DEN RUECKSETZSCHALTER an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter.
1		
die rote STOPP-Taste drückt	Bleibt langsam stehen	zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde.
2		
für eine voreingestellte Zeit von der Laufmatte steigt	Bleibt langsam stehen	zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde.

Der Neustartschalter und der rote **STOPP**-Knopf befinden sich direkt unter der Konsole, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Wenn der Schalter betätigt wird, wird der Knopf nach außen gedrückt. Das Laufband kann erst wieder gestartet werden, sobald der Knopf wieder auf seine ursprüngliche Position gebracht wurde.



Abbildung 6: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.

3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

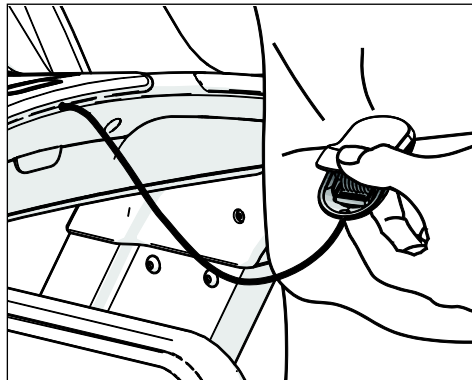


Abbildung 7: Anbringung des Sicherheitsclips

Tipp: Die kleine, flexible Nase unter dem Neustartschalter dient zur Befestigung des Sicherheitsclips. Bringen Sie den Sicherheitsclip wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt an der Nase an, wenn das Laufband nicht benutzt wird.

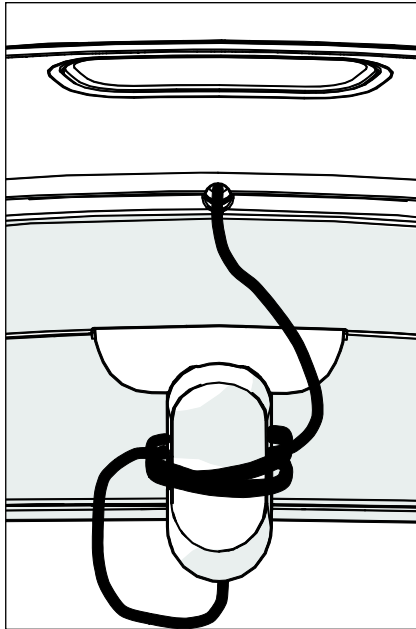


Abbildung 8: Aufbewahrung des Sicherheitsclips

Auto Stop™-Funktion des Laufbands

Wichtig: Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen deaktivieren. Precor empfiehlt jedoch, dass sie aktiviert bleibt.

Die Auto Stop™-Funktion stoppt das Laufband langsam, wenn es nicht benutzt wird. Dies kann z. B. passieren, wenn ein Benutzer vor Beenden einer Trainingseinheit vom Laufband absteigt und das Laufband nicht ausschaltet.

Das Gerät startet die Auto Stop-Überwachung sechzig Sekunden, nachdem eine Trainingseinheit auf dem Laufband gestartet oder fortgeführt wird. Wird ein Benutzer erkannt, erscheint keine Mitteilung und die ausgewählte Trainingseinheit wird fortgeführt.

Wird nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt, zeigt die Konsole die Nachricht **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** an, um darauf hinzuweisen, dass das Laufband in Kürze stoppt. Wenn diese Nachricht angezeigt wird, beginnt ein zehnstündiger Countdown. Wenn der Countdown nicht von einem Benutzer gestoppt wird, hält das Laufband langsam an, sobald der Countdown abgelaufen ist.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 22,7 kg wiegen werden innerhalb der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die weniger als 22,7 kg wiegen, werden abhängig von ihrer Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht erkannt. Beachten Sie stets die Anweisungen auf der Konsole, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Starten eines Trainings

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Das Gerät befindet sich im Willkommensstatus, wenn die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** in der oberen Textanzeige und **PRECOR** in der unteren Textanzeige angezeigt wird.

Wenn das Gerät mit CSAFE verbunden ist, erscheint die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** in der oberen Textanzeige.

Wenn etwas anderes auf dem Bildschirm erscheint, drücken Sie auf **Pause**, um das Willkommensbanner anzuzeigen.

Von diesem Bildschirm aus gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu beginnen:

- Drücken Sie auf **Quick Start™**.
Damit wird das manuelle Programm gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg (150 lb). Sie können ihr Training mit den Standardwerten durchführen oder die Trainingseinstellungen anpassen.
- Drücken Sie auf eine der voreingestellten Trainingstasten.

Wenn ein Nutzer während eines Trainings die Studio-Zeitbeschränkung erreicht, wird die Trainingsbeschränkung in Minuten vor der Meldung **MINUTEN-FITNESSSTUDIO-LIMIT ERREICHT. PROGRAMM WIRD BEENDET** in der oberen Textanzeige dargestellt.

Beginnen eines vordefinierten programmierten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Diese Trainingseinheiten sind in die nachfolgenden Gruppen eingeteilt:

- Manuell
- Herzfrequenz
- Intervall
- Gewichtsabnahme
- Abwechslung
- Leistung

Die Frontplatte der Konsole enthält eine Auswahltaste für jede dieser Trainingsgruppen. Um die Trainingseinheiten in jeder Gruppe anzuzeigen, drücken Sie wiederholt die Taste für diese Gruppe. Der Name jeder Trainingseinheit erscheint auf der Konsole, wenn Sie durch die Gruppe blättern.

Einstellungsoption

Sie können Ziel, Sprache und Einheitenoptionen einstellen, bevor Sie eine Trainingseinheit beginnen. Sobald Sie eine Trainingseinheit beginnen oder Quick Start drücken, können Sie auch Ihr Alter und Gewicht sowie eine Zielherzfrequenz eingeben.

Hinweis: Nachdem Sie die persönlichen Optionen eingestellt haben, wählen Sie eine Trainingseinheit aus und beginnen Sie Ihr Training, da sonst die eingestellten Optionen auf die Standardwerte zurückgesetzt werden.

So wählen Sie ein Trainingsziel, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **OPTIONEN**.
Die erste Option ist „Ziel“.
2. Drücken Sie auf **OK**, um die Ziel-Option auszuwählen.
Zieloptionen sind „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“.
3. Erhöhen oder verringern Sie über die Nach oben- und Nach unten-Pfeile oder über die Tastatur Ihr Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel.
4. Drücken Sie auf **OK**, sobald Sie ein Ziel eingegeben haben.

5. Drücken Sie erneut auf **OPTIONEN**, um zur nächsten Option zu wechseln.

So wählen Sie eine Sprachoption, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **OPTIONEN**.
2. Drücken Sie erneut auf **OPTIONEN**, um die Sprachoption auszuwählen und drücken Sie auf **OK**.
3. Mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeilen können Sie in der Liste der verfügbaren Sprachen navigieren. Drücken Sie auf **OK**, um eine Sprache auszuwählen.
Die möglichen Sprachen sind: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj und Italiano.
4. Drücken Sie die **Nach oben- und Nach unten**-Pfeile, um zur nächsten Optionskategorie zu wechseln.

So wählen Sie eine Maßeinheit, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **OPTIONEN**.
2. Drücken Sie zweimal auf **OPTIONEN**, um die Option **EINHEITEN** auszuwählen.
3. Mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeilen können Sie eine Maßeinheit auswählen.
4. Drücken Sie auf **OK**, sobald Sie eine Maßeinheit ausgewählt haben.

Optionen einstellen, nachdem Sie eine Trainingseinheit begonnen haben

Sobald Sie eine Quick Start-Trainingseinheit gestartet oder eine Trainingseinheit ausgewählt haben, können Sie Ihr Gewicht und Alter sowie eine Zielherzfrequenz eingeben. Die Sprach- und Einheiteneinstellungen sind auch verfügbar.

So geben Sie Ihr Alter und Gewicht während dem Training ein:

1. Drücken Sie auf **OPTIONEN**.
2. Die erste Option ist „Gewicht/Alter“. Drücken Sie auf **OK**, um diese Option auszuwählen.
3. Mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeilen können Sie Ihr Gewicht erhöhen oder reduzieren.
4. Drücken Sie auf **OK**, sobald Sie Ihr Gewicht ausgewählt haben.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um Ihr Alter einzugeben.
6. Drücken Sie die **Nach oben- und Nach unten**-Pfeile, um zur nächsten Optionskategorie zu wechseln.
Die Option „Zielherzfrequenz“ wird angezeigt.
7. Geben Sie die gewünschte Zielherzfrequenz ein und drücken Sie auf **OK**.

Nun können Sie Einheiten und Sprache festlegen, wenn Sie diese Optionen nicht bereits vor dem Beginnen Ihres Trainings eingestellt haben.

Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn die Sitzung unterbrochen wird, kehrt das Band allmählich in den Ruhezustand zurück oder der Widerstand wird allmählich auf das Minimum verringert. Der Hubmotor wird ausgeschaltet, wodurch die aktuelle Steigung oder CrossRamp-Einstellung beibehalten wird. Die Dateneingabe wird abgebrochen.

Wenn Sie bei allen anderen Geräten außer Laufbändern auf **Pause** drücken, wird die Zusammenfassung mit der Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung entspricht der Unterbrechungsstatus dem Status eines bevorstehenden Herunterfahrens. Wenn Sie Ihre Bewegung einstellen, startet das Gerät einen 30-Sekunden-Countdown.

Die zusammengefasste Statistik (z. B. Zeit, Schritte, Distanz, Kalorien) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert. Die Dateneingabe kann nicht gestartet werden.

Zur Fortsetzung des Programms beginnen Sie einfach wieder Ihr Training. Der Widerstand wird auf den Wert vor der Unterbrechung zurückgesetzt.

Bleibt das Gerät für mehr als 30 Sekunden inaktiv, wird die Stromversorgung deaktiviert, und das Gerät umgeht die Anzeige der Trainingszusammenfassung.

Beenden einer Sitzung

Das Abkühlen ist ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings, da dadurch Muskelsteifheit und Muskelkater verringert wird, indem Milchsäure aus den beanspruchten Muskeln transportiert wird. Zudem hilft eine drei- bis fünfminütige Abkühlphase dabei, Ihre Herzfrequenz wieder auf Ihren normalen Ruhezustand zu bringen.

Am Ende Ihres Trainings sehen Sie in einer Trainingsübersicht Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und die erfassten Trainingsmetriken.

Wenn Sie ein Fitnesstest-Trainingsprogramm ausgeführt haben, erhalten Sie zuerst eine Mitteilung mit Ihrem Fitnessergebnis.

Die nächsten beiden Mitteilungen informieren Sie über Ihre durchschnittliche und maximale Herzfrequenz in dieser Sitzung. Diese Mitteilungen werden nur angezeigt, wenn Herzfrequenzdaten während der Sitzung erfasst wurden. Dafür muss zumindest einmal während der Sitzung eine gültige Herzfrequenznummer angezeigt worden sein.

Die Trainingsübersicht verschwindet nach zwei Minuten und die Anzeige kehrt zum Willkommensbanner zurück. Wenn sich das Gerät im CSAFE-Status „Beendet“ befindet, muss die Trainingsübersicht mindestens so lange wie der CSAFE-Timeout-Wert dauern, der normalerweise 10 Sekunden oder weniger beträgt.

Wenn es nicht so lange dauert, erscheint die Meldung **WIRD ZURUECKGESETZT**, bis der CSAFE-Status endet. Erst danach wird das Willkommensbanner wieder angezeigt.

Während eines Trainings werden drei Statistiktypen erfasst.

Die **Gesteuerte Statistik** kann eingestellt und geändert werden. Sie umfasst:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Bike)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband)
- Schritte/Minute (Climber)

Die **Aktuelle Leistungsstatistik** beschreibt die Intensität eines Trainings in Echtzeit. Sie umfasst:

- Kalorien/Minute, Kalorien/Stunde
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
- Umdrehungen/Minute (Bike)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)

Die **Gesamtstatistik** beschreibt die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung. Sie umfasst:

- Zeit:
Abwärtszählmodus
Vorwärtszählmodus
- Kalorien
- Distanz:
Durchschnittliche Schritte/Minute (AMT, EFX)
Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
Etagen (Climber)

Trainingseinheiten

Ihr Fitnessgerät verfügt über eine Vielzahl an Trainingseinheiten, die sorgfältig entwickelt wurden, um sicherzustellen, dass Sie mit jedem Training die besten Ergebnisse erzielen.

Der menschliche Körper ist extrem effizient. Wenn er dieselbe Bewegung regelmäßig über viele Tage oder Wochen hinweg ausführt, lernt er, diese Bewegung mit immer weniger Aufwand auszuführen.

Dieser Prozess, der *Muskelanpassung* genannt wird, hat einen großen Nachteil: je häufiger Sie dieselbe Trainingseinheit ausführen, umso ineffizienter wird diese Trainingseinheit für Sie.

Um Muskelanpassung bei Ihrem Training zu vermeiden, probieren Sie an verschiedenen Tagen verschiedene Arten an Trainingseinheiten aus. Indem Sie Ihre Muskeln auf diese Art und Weise herausfordern, halten Sie eine hohe Energienutzung aufrecht, wodurch Sie schneller an Gewicht verlieren und Ihre Kondition verbessern.

Die Trainingseinheiten in der nachfolgenden Tabelle sind auf Geräten mit P30-Konsole verfügbar.

Tabelle 7. Trainingseinheiten auf P30-Konsolen

Konsolentaste	Trainings	AMT	EFX 835	EFX 833	Laufband	Trainingsrad	Climber
Gewichtsabnahme	Gewichtsabnahme	3	3	3		3	3
	Aerobe Trainingseinheiten				3		3
Herzfrequenz	Grundlegende HRC	3	3	3	3	3	3
	Gewichtsabnahme individuell - HRC				3		
	Gewichtsabnahme - HRC				3		
Leistung	Laufbahn				3		
	5 km				3		
	Berglauf		3			3	
	Cross-Training-Trainingseinheiten		3	3			
	1-2-Intervall	3					
	Watt-Ziel					3	
	Berglauf						3
	Pyramide						3
	Fitnessstest		3	3	3	3	3

Abwechslung	Zufall	3	3	3	3	3	3
	Gelände-Trainings-einheiten		3		3	3	
	Gesäßmuskulatur-Trainings-einheiten		3	3	3		
	Zwei Gipfel						3
	Sanfte Hügel						3
	Individuelle Trainings-einheiten		3		3	3	3
Intervall	1-1-, 1-2- und 1-3-Intervall	3	3	3	3	3	3
	Individuelles Intervall	3	3	3	3	3	3
	Ganzkörperintervall		3				
	Rüttelschwellen						3
	Stadttreppen						3
Manuell	Manuell	3	3	3	3	3	3

In der nachfolgenden Liste werden diese Trainingseinheiten beschrieben:

Taste Gewichtsabnahme

Durch Drücken der Taste **Gewichtsabnahme** können Sie durch die Trainingseinheiten blättern, die zum Reduzieren des Gewichts und Steigern der aeroben Kondition entwickelt wurden.

Gewichtsabnahme

Das American College of Sports Medicine® empfiehlt Erwachsenen, fünf Tage pro Woche mindestens 30 bis 60 Minuten Sport mit mittlerer Intensität auszuüben. Das Gewichtsabnahmetraining bietet eine strukturierte und zeitbasierte aerobische Herausforderungen, mit der Sie Gewichtszunahme rückgängig machen oder vermeiden können.

Die Gesamtzeit dieser Trainingseinheit ist auf 28 Minuten festgelegt. Es besteht aus sich abwechselnden, vierminütigen Trainings- und Ruheintervallen. Während den Trainingsintervallen können Sie den Widerstand jederzeit anpassen.

Trainingstipp: Um optimale Ergebnisse zu erzielen, tragen Sie ein Herzfrequenzmessgerät und halten Sie eine Zielherzfrequenz bei, die zwischen 50 % und 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt.

Aerobe Trainingseinheiten

Aerobe Trainingseinheiten sind dazu gedacht, Ihren Sauerstoffumsatz so hoch wie möglich zu halten, wodurch Ihre Fitness mit der Zeit verbessert wird. Zu den Vorteilen von aeroben Kondition gehören eine größere Herz- und Lungenkapazität, bessere Stressbewältigung sowie ein besseres allgemeines Fitnessgefühl.

Trainingstipp: Um ein optimales Herz-Kreislauf-Training zu erzielen, halten Sie sich nicht an den Handläufen fest.

Taste Herzfrequenz

Durch wiederholtes Drücken der Taste „Herzfrequenz“ blättern Sie durch die herzfrequenzgesteuerten (HRC)-Trainingseinheiten, die auf diesem Gerät verfügbar sind. Um diese Trainingseinheiten ausführen zu können, müssen Sie entweder einen Brustgurtsensor tragen (empfohlen) oder während der gesamten Trainingseinheit den Kontakt zu den Handsensorgriffen aufrecht halten.

Hinweis: Während einer Trainingssitzung können Sie nicht zu diesen Trainingseinheiten wechseln.

Herzfrequenz / grundlegende HRC

Diese Trainingseinheit überwacht Ihre Herzfrequenz, um Sie durch ein Trainingsprogramm mit mittlerer Intensität zu führen, das ideal zur Verbesserung der aeroben Kondition ist.

Während dem Training basiert Ihre Zielherzfrequenz auf der folgenden Berechnung:

$$\text{Zielherzfrequenz} = 70 \% \times (207 - (0,67 \times \text{Ihr Alter}))$$

Das Gerät passt die Intensitätseinstellung so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten, während Sie trainieren.

Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, bleibt die Datenanzeige leer. Sollte dies der Fall sein, prüfen Sie, ob Sie die Handsensoren korrekt umgreifen und den Brustgurt richtig angelegt haben.

Trainingstipp: Dieses Programm bietet einen positiven Lerneffekt für neue und wiederkehrende Benutzer, die lernen möchten, wie sie während ihres gesamten Trainings ein mittleres, konstantes Anstrengungsniveau aufrecht erhalten.

Gewichtsabnahme individuell - HRC

Diese Trainingseinheit ähnelt der grundlegenden HRC-Trainingseinheit. Sie werden jedoch zu Beginn der Trainingseinheit „Gewichtsabnahme individuell - HRC“ vom Gerät aufgefordert, die aktive Herzfrequenz sowie die Erholungsherzfrequenz anzugeben, die Sie aufrecht erhalten wollen. Das Gerät passt während des Trainingsverlaufs das Steigungsniveau an, um Ihre Herzfrequenz zwischen diesen von Ihnen festgelegten Grenzwerten zu halten. Sie können jederzeit Ihre Geh- oder Laufgeschwindigkeit ändern.

Hinweis: Diese Trainingseinheit dauert 28 Minuten. Diese Dauer kann nicht verändert werden. Die Trainingseinheit ist auch über die Taste **Gewichtsabnahme** verfügbar.

Trainingstipp: Wenn Sie Ihren eigenen Herzfrequenzbereich für Ihre spezifischen Trainingsziele auswählen, können Sie Ihre Fitness in einem effektiven und sicheren Trainingsbereich auf die Probe stellen.

Gewichtsabnahme - HRC

Bei dieser Trainingseinheit werden die Einstellung für Geschwindigkeit und Steigung automatisch festgelegt, um die Gewichtsabnahme zu fördern und Ausdauer zu verbessern. Sie können die Dauer dieser Trainingseinheit zwischen 15 Minuten und der maximalen, von der Fitnesseinrichtung festgelegten Trainingsdauer einstellen.

Hinweis: Die Trainingseinheit ist auch über die Taste **Gewichtsabnahme** verfügbar.

Trainingstipp: Wenn Sie pro Tage eine fokussierte Trainingseinheit von mindestens 15 Minuten ausführen, können Sie Ihren Metabolismus verbessern und Ihre Ausdauer steigern.

Taste Leistung

Drücken Sie wiederholt die Taste **Leistung**, um durch die verfügbaren Trainingseinheiten zu blättern, durch welche die muskuläre und aerobe Leistung des Körpers verbessert und geprüft wird.

Hinweis: Betreiber können diese Trainingseinheiten ausblenden, wenn Sie der Meinung sind, dass die Optionen für Ihre Kunden zu fordernd sind. Wenn diese Trainingseinheiten ausgeblendet werden und die einzigen Trainingseinheiten sind, die über die Taste „Leistung“ verfügbar sind, wird beim Drücken der Taste die Nachricht **TRAININGSEINHEIT NICHT VERFUEGBAR** in der oberen Textanzeige angezeigt. Um die ausgeblendeten Trainingseinheiten anzuzeigen, **ändern Sie die Einstellung „Hidden Programs“ (Ausgeblendete Programme) auf „Show Programs“ (Programme anzeigen)** (lesen Sie *Systemeinstellungen*).

Laufbahn

Diese Trainingseinheit stimmt in weiten Teilen mit der manuellen Trainingseinheit überein. Es gibt kein voreingestelltes Intensitätsniveau, d. h. Sie können das Niveau während dem Training anpassen. Anstatt der normalen Intensitätsanzeige erscheint auf der Anzeige jedoch ein Diagramm mit einer ovalen Laufbahn. Eine blinkende LED zeigt an, wo Sie sich in der aktuellen Runde gerade befinden. Ein Zähler in der Mitte des Ovals zeigt die Rundenzahl an, in der Sie sich aktuell befinden. Eine Runde entspricht 400 Metern (440 Yards).

Trainingstipp: Drücken Sie auf die Taste **OPTIONEN** und verwenden Sie den Zähler **VERBLEIBENDE ABSCHNITTSDAUER**, um basierend auf Ihrer aktuellen Geschwindigkeit die verbleibende Zeit in der aktuellen Runde anzuzeigen.

5 km

Wie der Name schon sagt simuliert diese Trainingseinheit einen 5-Kilometer-Lauf (3,1 Meilen). Die Trainingseinheit beginnt mit einer vorprogrammierten Steigung. Sie können jedoch jederzeit Steigung oder Geschwindigkeit verändern.

Trainingstipp: Wenn Sie Ihre Gesamtzeit für diese Trainingseinheit reduzieren möchten, beginnen Sie mit einer Benchmark-Sitzung, um Ihre Laufzeit festzulegen. Wiederholen Sie die 5 km-Trainingseinheit jeden Monat oder jeden zweiten, um Ihren Fortschritt einschätzen zu können.

Berglauf

Diese Trainingseinheit simuliert das Hinaufgehen/-laufen einer langen Steigung und das Heruntergehen/-laufen eines kürzeren Gefälles. Die Trainingseinheit beansprucht eine Vielzahl an Muskelgruppen, indem sie den Widerstand und CrossRamp oder beides anpasst und so einen Berglauf simuliert. Sie können diese Einstellungen jederzeit ändern. Ihre Änderungen haben Einfluss auf die Intensität der restlichen Trainingseinheit.

Hinweis: Auf dem EFX werden Sie über die Konsole aufgefordert, die Pedale bei einem Teil der Trainingseinheit rückwärts zu treten.

Trainingstipp: Wenn Sie Berglauf-Trainingseinheiten in Ihren regelmäßigen Cardiotrainingsplan integrieren, halten Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich und stärken die Muskeln im unteren Bereich Ihres Körpers.

Cross-Training-Trainingseinheiten

Diese Trainingseinheit bietet eine große Trainingsvielfalt und Beanspruchung verschiedener Muskeln, indem Widerstand und Steigung kontinuierlich angepasst werden, um den dynamischen Untergrund während eines Laufs in der Natur zu simulieren.

Die CrossRamp-Einstellung ist in jeder dieser Trainingseinheiten vorprogrammiert. Sie können sie oder die Widerstandseinstellung jedoch jederzeit ändern. Ihre Änderungen beeinflussen das Niveau Ihres restlichen Trainings und die Säulen im Trainingsprofil stellen das geänderte CrossRamp-Niveau dar.

Trainingstipp: Fortgeschrittene Benutzer können die stabilisierenden Muskeln der Körpermitte intensiver beanspruchen, indem sie während der Trainingseinheit die Hände von den Haltegriffen nehmen.

1-2-Intervall

Diese Trainingseinheit ist nur auf dem AMT über die Taste „Leistung“ verfügbar. Es handelt sich hierbei um dieselbe 1-2-Intervall-Trainingseinheit, die auf anderen Geräten über die Intervalltaste verfügbar ist (lesen Sie *1-1-, 1-2- und 1-3-Intervall*).

Watt-Ziel

Bei dieser Trainingseinheit muss der Trainierende eine konstante Leistung während der Trainingssitzung aufrecht erhalten. Das Fahrrad variiert den Widerstand nach Bedarf, um das Leistungsniveau konstant zu halten, während Sie diese Trainingseinheit ausführen. Am Anfang der Trainingseinheit beträgt das Widerstandsniveau 1, jedoch erhöht es sich, bis Sie auf einem konstanten Leistungsniveau von 50 Watt trainieren. Mit der Widerstandssteuerung können Sie diese Ziel in Schritte von 10 Watt anpassen.

Hinweis: Sie können Ihr Leistungsniveau in Schritten von 10 Watt zwischen 30 und 400 Watt einstellen.

Sobald Sie dieses Niveau erreicht haben, wird der Widerstand an Ihre Pedalgeschwindigkeit angepasst. Je schneller Sie die Pedale treten, desto weiter wird das Widerstandsniveau verringert.

Trainingstipp: Stellen Sie dieses Programm am Tag nach einem intensiven Training auf ein geringes Leistungsniveau ein, um die Erholung zu fördern und übermäßiges Training zu verhindern.

Berglauf

Beim Berglaufprogramm wird die Schrittrate langsam erhöht, bis Sie am Ende des Programms beim höchsten Wert angekommen ist. Sie können diese Einstellung für jede Säule ändern. Ihre Änderungen erhöhen oder verringern die Höhe der Säulen für den restlichen Teil des Programmprofils.

Trainingstipp: Lehnen Sie sich nicht auf die Handgriffe, um Ihr Körpergewicht zu stützen und behalten Sie eine gute Körperhaltung bei, um Ihren Kalorienverbrauch zu erhöhen.

Pyramide

Bei der Pyramidentrainingseinheit wird die Schrittrate langsam auf den Höchstwert gesteigert und dann langsam auf eine langsamere Rate reduziert. Während sich die Schrittrate erhöht wird der Widerstand reduziert und dann wieder erhöht, während die Schrittrate verringert wird. Jede Erhöhung oder Reduzierung in einem Trainingssegment sorgt dafür, dass alle restlichen Segmente um denselben Wert erhöht bzw. reduziert werden.

Trainingstipp: Um den größten Nutzen aus Ihrer Trainingseinheit zu ziehen, trainieren Sie bei jedem Schritt im größtmöglichen Bewegungsbereich. Lassen Sie das Pedal

jedoch nicht den höchsten oder niedrigsten Punkt des Bereichs erreichen.

Fitnessstest

Mit Fitnessstests können Sie Ihre allgemeine Körperfitness bezüglich der aeroben Kapazität testen. In der Aufwärmphase des Tests können Sie die anfänglichen Widerstandseinstellungen festlegen. Danach können Sie mehrere Phasen mit sich erhöhender Intensität abschließen. Basierend darauf, wie Sie diese Phasen abschließen und basierend auf Ihrer Herzfrequenz am Ende der Phasen berechnet das Gerät am Ende des Tests Ihre Fitnesswertung.

Auf Laufbändern können Sie mit dem Gerkin-Fitnessstest Ihr Fitnessniveau mit den offiziellen Fitnessstandards der International Association of Firefighters (IAFF) vergleichen. Dieser Test verwendet das Gerkin-Protokoll, das die Basis für den offiziellen IAFF-Fitnessstest darstellt und Teil der Gesundheits- und Fitnessinitiative des Verbandes ist.

Das Gerät bricht den Test vorzeitig ab, wenn eine der folgenden Situationen eintritt:

- Das Gerät kann Ihren Herzschlag nicht erkennen.
- Ihre Herzfrequenz überschreitet 15 Sekunden oder länger 85 % Ihrer sicheren maximalen Herzfrequenz.
- Ihre Herzfrequenz ändert sich zu schnell.
- Sie beenden den Test selbst (indem Sie den STOPP-Schalter drücken oder den Sicherheitsclip an der Schnur am Laufband ziehen, oder indem Sie auf einem EFX oder Climber anhalten).

Wichtig: Um das beste Ergebnis zu erzielen, setzen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus, bevor Sie den Test beginnen.

Trainingstipp: Um zu verfolgen, wie sich Ihr Leistungsniveau im Laufe Ihres Trainings verbessert, führen Sie den Fitnessstest so bald wie möglich nach Beginn Ihres Trainingsprogramms aus. Machen Sie dann den Fitnessstest von Zeit zu Zeit erneut, um zu sehen, wie sich Ihre Ergebnisse mit Ihrem Training verbessern.

Anhand der nachfolgenden Tabelle können Sie Ihr Testergebnis einordnen.

Tabelle 8. Fitnesssergebniskategorien für Frauen (Laufband)

Alter in Jahren	Geringe Fitness	Mittlere Fitness	Hohe Fitness
20-39	28 oder jünger	28-34	34 oder älter
40-49	26 oder jünger	26-32	32 oder älter
50-59	24 oder jünger	24-29	29 oder älter
60 oder älter	22 oder jünger	22-27	27 oder älter

Tabelle 9. Fitnesssergebniskategorien für Männer (Laufband)

Alter in Jahren	Geringe Fitness	Mittlere Fitness	Hohe Fitness
20-39	35 oder jünger	35-43	43 oder älter
40-49	32 oder jünger	32-40	40 oder älter
50-59	29 oder jünger	29-37	37 oder älter
60 oder älter	24 oder jünger	24-32	32 oder älter

Tabelle 10. Fitnesssergebniskategorien für Frauen (EFX / Fahrrad / Climber)

Alter in Jahren	Geringe Fitness	Mittlere Fitness	Hohe Fitness
20-39	28 oder jünger	28-33	33 oder älter
40-49	26 oder jünger	26-31	31 oder älter
50-59	24 oder jünger	24-28	28 oder älter
60 oder älter	22 oder jünger	22-26	26 oder älter

Tabelle 11. Fitnesssergebniskategorien für Männer (EFX / Fahrrad / Climber)

Alter in Jahren	Geringe Fitness	Mittlere Fitness	Hohe Fitness
20-39	35 oder jünger	35-42	42 oder älter
40-49	32 oder jünger	32-39	39 oder älter
50-59	29 oder jünger	29-36	36 oder älter
60 oder älter	24 oder jünger	24-31	31 oder älter

Hinweis: Auf Laufbändern sind auch verschiedene US-Militär- und Law Enforcement-Fitnesstests verfügbar. Auf manchen EFX-Modellen gibt es zudem einen US-Navy-Fitnesstest. Die Fitnesseinrichtung muss diese Tests aktivieren, damit die Benutzer Sie über die Taste **Leistung** auswählen können.

Taste Abwechslung

Durch wiederholtes Drücken der Taste **Abwechslung** blättern Sie durch zufällige, anpassbare und spezialisierte Trainingseinheiten.

Zufall

Abwechslung ist (sowohl für die Muskeln als auch den Geist) der Schlüssel für anhaltenden Erfolg bei jedem Trainingsziel. Die zufällige Trainingseinheit bietet bei jeder erneuten Auswahl ein anderes Trainingsprofil. Die einminütigen Segmente, die im Trainingsprofil angezeigt werden, behalten eine eingestellte Steigung bei, die Sie jedoch ändern können.

Trainingstipp: Ihr Körper reagiert auf jede Trainingseinheit unterschiedlich. Die beste Art und Weise, die Effektivität jeder Trainingssitzung zu bewerten und genau einschätzen zu können, ist es, einen Brustgurt zu tragen oder die berührungsempfindlichen Griffe während Ihrer Trainingssitzung zu verwenden.

Gelände-Trainingseinheiten

Diese Trainingseinheiten simulieren ein Lauferlebnis in der Natur. Jede Erhöhung oder Reduzierung in einem Trainingssegment sorgt dafür, dass alle restlichen „Hügel“ oder „Täler“ um denselben Wert erhöht bzw. reduziert werden.

Trainingstipp: Fortgeschrittene Benutzer können Ihre Hände von den Handgriffen entfernen, um die stabilisierenden Muskeln in der Körpermitte während der Trainingseinheit intensiver zu beanspruchen.

Gesäßmuskulatur-Trainingseinheiten

Starke Gesäßmuskeln tragen zu einer besseren Körperhaltung bei, verbessern die Stabilität der Wirbelsäule und Hüfte und reduzieren das Risiko von Verletzungen im unteren Körperbereich an den Hüften, Knien oder Fußgelenken.

Diese Trainingseinheiten beanspruchen Ihre Oberschenkeln und Gesäßmuskeln, indem die Intensität kontinuierliche erhöht wird. Sie können die Intensitätseinstellungen jedoch jederzeit anpassen.

Auf EFX-Modellen werden Sie bei dieser Trainingseinheit aufgefordert, nach 25 %, 50 % bzw. 75 % der Gesamtzeit die Richtung zu ändern. An diesen Stellen sehen Sie Textnachrichten auf der Konsole, die Sie an die Richtungsänderungen erinnern.

Trainingstipp: Um die Beanspruchung der Muskeln in der Körpermitte während der Trainingseinheit zu erhöhen (die Arbeit, die von Ihrem Oberkörper und den Gesäßmuskeln verrichtet wird), nehmen Sie die Hände von den Griffen oder Handläufen und halten Sie eine aufrechte Körperhaltung bei.

Zwei Gipfel

Bei dieser Trainingseinheit durchlaufen Sie zwei lange Phasen von sich erhöhender und dann reduzierender Intensität. Diese Trainingseinheit ähnelt der Ausdauer-Trainingseinheit, jedoch sind zwischen den Änderungen längere Intervalle möglich. Sie können jederzeit die Intensität der Trainingseinheit anpassen.

Trainingstipp: Tragen Sie ein Herzfrequenzmessgerät, um die Intensität Ihres Trainings beim Erreichen des Gipfels sehen zu können.

Hügellandschaft

Dieses Cardio-Konditionsprogramm bietet eine hohe Schrittrate. Wie beim Ausdauerprogramm umfasst es mehrere Gipfel und Täler in Schrittrate. Die Anstiege der Intensität während der Ruhephasen sind jedoch kürzer, was zu einer konsistenteren Intensität führt. Sie können diese Einstellung für jede Säule ändern. Ihre Änderungen erhöhen oder verringern die Höhe der Säulen für den restlichen Teil des Programmprofils.

Trainingstipp: Lehnen Sie sich während dieser Trainingseinheit nicht auf den Handläufen auf und stützen Sie Ihr Körpergewicht nicht ab.

Individuelle Trainingseinheiten

Diese Trainingseinheiten werden von der Leitung der Fitnesseinrichtung festgelegt. Für weitere Informationen sprechen Sie mit einem Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung.

Taste Intervall

Intervalltrainingseinheiten helfen den Trainierenden dabei, ihre Stärke, Ausdauer, aerobe und anaerobe Fitness zu verbessern. Sie wechseln zwischen kurzen Stößen hoher Intensität und Regenerationssphasen ab. Durch wiederholtes Drücken der Taste **Intervall** können Sie durch die verfügbaren Intervalltrainingseinheiten blättern.

1-1-, 1-2- und 1-3-Intervall

Die 1-1-Intervalltrainingseinheit ist so konzipiert, dass sie Ihre Herzfrequenz für eine vom Benutzer festgelegten Zeit wiederholt erhöht und reduziert, indem sich zweiminütige Ruhe- und Arbeitsintervalle abwechseln. Dementsprechend wechseln die 1-2-Intervall- und 1-3-Intervalltrainingseinheiten zwischen zweiminütigen Ruhephasen und vier- bzw. sechsminütigen Arbeitsphasen ab.

Trainingstipp: Sie können Ihre Ruhe- und Arbeitsphasen weiter definieren, indem Sie eine der beiden Intensitätseinstellungen jederzeit anpassen. Das Gerät merkt sich diese Einstellungen für jedes folgende Intervall. (Auf EFX-Modellen können keine verschiedenen Intensitätsniveaus für Ruhe- und Arbeitsphasen definiert werden. Sie müssen diese also während den ersten Arbeits- und Ruhephasen festlegen.) Um die Einstellungen weiter individuell einzustellen, verwenden Sie die Trainingseinheit „Individuelles Intervall“, um auch die Dauer der Intervalle anpassen zu können.

Individuelles Intervall

Die Trainingseinheit „Individuelles Intervall“ ähnelt der Intervalltrainingseinheit. Bevor Sie die Trainingseinheit beginnen, müssen Sie jedoch die Länge der Ruhe- und Arbeitsintervalle festlegen. Wählen Sie mit den Pfeiltasten oder der Tastatur eine Dauer zwischen 1 und 30 Minuten aus und drücken Sie dann auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Ihre Trainingseinheit beginnt, nachdem Sie die Dauer für beide Intervalle festgelegt haben.

Trainingstipp: Abhängig von Ihrem Fitnessniveau und Ihren Trainingszielen können Sie die Regenerationsphase auf maximal eine Minute zwischen den Arbeitsintervallen verringern. Die Arbeitsintervalle selbst können Sie auf eine Dauer zwischen 1 und 30 Minuten einstellen. Durch Anpassen der Länge Ihrer Arbeits- und Ruheintervalle basierend auf Ihren spezifischen Trainingszielen beschleunigen Sie Ihren Fortschritt in Richtung Ihrer Leistungsziele.

Ganzkörperintervalltrainingseinheit

Diese Trainingseinheit, die speziell für EFX-Modelle mit beweglichen Armen entwickelt wurde, umfasst Arbeits- und Ruhephasen, mit denen Ihr Ober- und Unterkörper in einer koordinierten Übung trainiert wird. Auf der Konsole werden Anweisungen angezeigt, die angeben, wie Sie Ihre Arme am besten trainieren und wann Sie die Pedale in die entgegengesetzte Richtung treten müssen.

Trainingstipp: Drücken und ziehen Sie die beweglichen Handgriffe, um Ihren Oberkörper stärker zu beanspruchen und Ihren Kalorienverbrauch zu erhöhen.

Rüttelschwellen

Bei dieser Intervalltrainingseinheit ändert sich das Intensitätsniveau in den Arbeitsphasen unregelmäßig. Sie können dieses Niveau jederzeit während der Trainingseinheit anpassen.

Trainingstipp: Unregelmäßige Änderungen während dieser Trainingseinheit verhindern Trainingsplateaus und Langeweile.

Stadttreppen

Beim Stadttreppenprogramm wird Ihre Schrittrate stufenweise erhöht und reduziert. In jeder Phase steigt die Rate auf einen Höchstwert und verringert sich schnell zurück auf die Startrate. Dieses Muster wird dann während der Trainingseinheit wiederholt.

Sie können diese Einstellung für jedes Programmsegment ändern. Jede Erhöhung oder Reduzierung führt dazu, dass die restlichen Segmente um den selben Wert geändert werden.

Trainingstipp: Um die Beanspruchung der Muskeln in der Körpermitte während der Trainingseinheit zu erhöhen (die Arbeit, die von Ihrem Oberkörper und den Gesäßmuskeln verrichtet wird), nehmen Sie die Hände von den Handläufen.

Taste Manuelle Eingabe

Die Trainingseinheit, die über die Taste **Manuelle Eingabe** verfügbar ist soll Sie motivieren, indem Sie ermöglicht, Ihr Anstrengungsniveau während der Trainingssitzung festzulegen und zu verfolgen.

Trainingstipp: Während Sie die Trainingseinheit ausführen, spiegelt jedes Segment des Profils die letzte Änderung wider, die Sie an den Intensitätseinstellungen vorgenommen haben. Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie Ihre Trainingsparameter regelmäßig anpassen, um die besten Ergebnisse erzielen zu können.

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter www.simplegreen.com).

Wichtig: Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*
- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Überprüfen und Zurücksetzen der aktiven Statusanzeige (nur Laufband)

Laufbänder der Experience-Serie, die nach Juni 2014 hergestellt wurden, verfügen über viele Design-, Funktions- und Nutzungsverbesserungen. Eine dieser Verbesserungen ist die Statusanzeige an der Vorderseite der Laufbandabdeckung, durch die der Betreiber einer Fitnessseinrichtung oder ein Techniker auf einen Blick über den Zustand des Laufbands informiert wird.

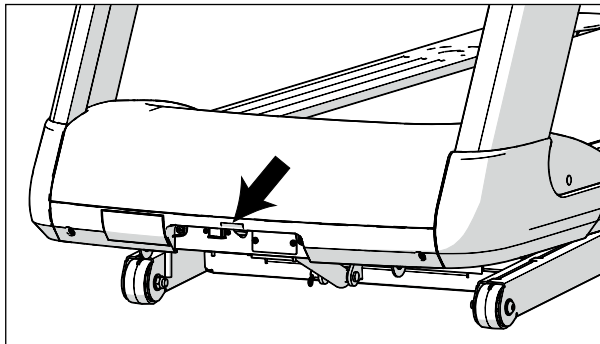


Abbildung 9: Position der Statusanzeige

Tabelle 12. Farben der aktiven Statusanzeige und Ihre Bedeutungen

Farbe der Statusanzeige	Bedeutung	Erforderliche Handlung
Konstant (durchgehend) grün	Der Laufbandbetrieb ist normal und es ist keine Wartung erforderlich.	Keine
Pulsierend blau	Das Laufband muss laut Wartungsplan gewartet werden (nur P80-Konsole), oder die Laufmatte muss ausgetauscht werden (außer bei Modellen mit 230 V).	Führen Sie die erforderliche Wartung aus und setzen Sie anschließend die Statusanzeige zurück.
Konstant (durchgehend) gelb	Das Laufband hat einen Fehler erkannt und diesen behoben. Es kann weiter benutzt werden, jedoch sind möglicherweise einige Funktionen nicht verfügbar.	Lesen Sie das Ereignisprotokoll der Konsole für weitere Informationen.
Pulsierend gelb	Das Laufband hat einen Fehler erkannt, konnte diesen nicht beheben und hat den Betrieb beendet.	Lassen Sie das Laufband einen Power Cycle durchlaufen (Laufband ausschalten, 30 Sekunden lang warten, wieder anschalten). Falls der Fehler nach wie vor auftritt, prüfen Sie das Ereignisprotokoll der Konsole für weitere Informationen und wenden Sie sich dann an den Kundendienst von Precor.

Wichtig: Kontaktieren Sie den Kundendienst von Precor, bevor Sie einen der Diagnosetest im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) durchführen.

So überprüfen Sie den Status des Laufbands und setzen ihn zurück:

1. Drücken Sie im Willkommensbanner auf die Taste **Pause** und geben Sie dann die folgenden Ziffern über die Tastatur ein:

5 1 7 6 5 7 6 1

2. Blättern Sie mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menütitel, bis **HARDWARE VALIDATION (HARDWAREVALIDIERUNG)** angezeigt wird und drücken Sie anschließend auf **OK**.
3. Blättern Sie im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menüoptionen, bis **AKTIVE STATUSANZEIGE** angezeigt wird und drücken Sie anschließend erneut auf **OK**.
4. Halten Sie die Taste **Quick Start** gedrückt, bis die Statusanzeige wieder in durchgehend blauer Farbe leuchtet.
5. Drücken Sie auf die Taste **Pause**, um zum Willkommensbanner zurückzukehren.

Hinweis: Falls die Statusanzeige durchgehend gelb aufleuchtet, können Sie sie auch zurücksetzen, indem Sie die Einträge im Ereignisprotokoll überprüfen und löschen (lesen Sie *Ereignisprotokoll*).

So verändern Sie die Helligkeit der Statusanzeige:

1. Drücken Sie im Willkommensbanner auf die Taste **Pause** und geben Sie dann die folgenden Ziffern über die Tastatur ein:

5 1 7 6 5 7 6 1

2. Blättern Sie mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menütitel, bis **HARDWARE VALIDATION (HARDWAREVALIDIERUNG)** angezeigt wird und drücken Sie anschließend auf **OK**.
3. Blättern Sie im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menüoptionen, bis **AS-HELLIGKEIT** angezeigt wird und drücken Sie anschließend erneut auf **OK**.
4. Blättern Sie durch die verfügbaren Einstellungen (**NIEDRIG**, **MITTEL** und **HOCH**), um die gewünschte Helligkeitsstufe einzustellen und drücken Sie anschließend auf **OK**.

Wechseln des Riemens (nur AMT)

Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

Wichtig: Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.

Heinweis:

Heinweis:

Heinweis:



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



P30 OM 301096-546 rev H, de
April 2015

Montage und Instandhaltung der Trainings-Liegeräder der RBK 800-Serie



PRECOR®

Montage und Instandhaltung der Trainings-Liegeräder der RBK 800-Serie



Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DER RECUMBENT
BIKES DER RBK 800-SERIE

P/N 300716-543 rev G

Copyright © April 2015 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Änderungen der Spezifikationen vorbehalten.

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN- HINWEIS

Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.

- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.

- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- **ABSTÄNDE** - Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
 - **Laufbänder** - mindestens 0,5 m (19,7 in) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
 - **Andere Cardio-Geräte** - mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

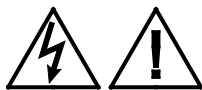
Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA - Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (siehe Abschnitt 305). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnessseinrichtung.

Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenzrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 180 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNIN G

Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzwegleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzwegleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13 und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

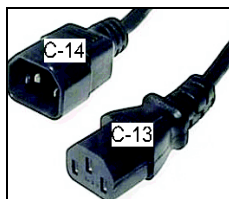


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website **www.precor.com**.

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **www.precor.com**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen	3
Sicherheitsvorkehrungen	3
Informieren von Benutzern.....	7
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien	8
Produktrecycling und Entsorgung	8
Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul	9
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf- Trainingsgeräte.....	10
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder	12
Service anfordern.....	12
Anfordern einer aktualisierten Dokumentation	12
 Montage des Trainingsrads.....	 15
Auspacken des Geräts.....	16
Bausatz (nicht maßstabsgerecht).....	17
Benötigtes Werkzeug	17
Rückenlehne und Flaschenhalter befestigen.....	17
Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel	19
Stabilisierung des Aufbaus.....	23
Das Gerät einfahren	24
 Die Konsole installieren.....	 25
Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P80)	25
Anschließen von Kabeln (P80).....	27
Abschließen der Konsoleninstallation (P80).....	33
Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P30 und P10)	34
Anschließen der Kabel (P30 und P10).....	36
Abschließen der Konsolenmontage (P30 und P10).....	38
Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist	39
 Wartung.....	 41
Tägliche Reinigung	41
Tägliche Inspektion	42
Vierteljährliche Wartung.....	42
Aufbewahrung des Brustgurtes	43
Ändern des Gerätestandorts	43
Langfristige Aufbewahrung.....	44

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle 45

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten.....	46
Symptome bei fast leerer Batterie	46
Verwendung des optionalen Stromadapters.....	47
Optionales Stromadapterkit.....	47
Austauschen der Batterie.....	48

Montage des Trainingsrads

Wichtig: Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die **direkt vor dem Gerät steht** (d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.

So bereiten Sie das Trainingsrad zur Montage vor:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

Wichtig: Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.

- Bauen Sie Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

Wichtig: Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.

- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

WARN- HINWEIS

Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen.

Auspacken des Geräts

Der Transportbehälter für Trainingsräder der Precision Series besteht aus folgenden Elementen:

- Hölzerne Palette
- Basis aus Pappe
- Abdeckung aus Pappe

WARN- HINWEIS

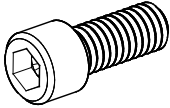
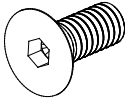
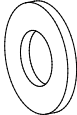
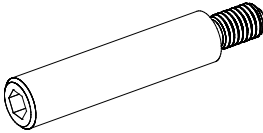
Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät allein von der Palette zu heben. Lassen Sie sich von mindestens einer anderen Person helfen und verwenden Sie sichere Hebetechniken.

So packen Sie das Trainingsrad aus:

1. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen die Abdeckung an der Pappbasis befestigt ist.
2. Heben Sie die Abdeckung nach oben ab und legen Sie sie beiseite.
3. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen der Schutz aus Pappe in der Mitte des Behälters befestigt ist.
4. Heben Sie den Schutz nach oben ab und legen Sie ihn beiseite.
5. Schneiden Sie sämtliche Kabelbinder aus Kunststoff, mit denen das Gerät gesichert ist, ab.
6. Nehmen Sie den vertikalen Träger aus dem Behälter und legen Sie ihn neben die Stelle, an der das Gerät aufgestellt werden soll.
7. Nehmen Sie die Rückenlehne und den Flaschenhalter aus dem Behälter und legen Sie sie neben dem vertikalen Träger ab.
8. Heben Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion an und bewegen Sie sie vorwärts, bis ihre Vorderfüße auf den Boden gestellt werden können.
9. Kippen Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion vorsichtig nach vorn, bis sie auf den Rollen steht, die an den Vorderbeinen befestigt sind. Rollen Sie das Gerät zu dem Standort, an dem es aufgestellt werden soll, und kippen Sie es anschließend zurück, bis es flach auf dem Boden steht.

Bausatz (nicht maßstabsgerecht)

Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sich versichern, dass die folgenden Befestigungselemente mit dem Gerät verpackt waren:

Befestigungsmaterial		Menge
	5/16-Zoll x 3/4-Zoll-Zylinderschrauben mit Innensechskant	4
	1/4-Zoll x 5/8-Zoll-Senkkopfmaschinenschraube	4
	5/16-Zoll-Unterlegscheibe	4
	Befestigungsschraube für den vertikalen Träger	2

Benötigtes Werkzeug

- 3/8-Zoll-Inbusschlüssel
- 1/4-Zoll-Inbusschlüssel
- 5/32-Zoll-Inbusschlüssel
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Drahtzange

Rückenlehne und Flaschenhalter befestigen

Während der Benutzung des Geräts neigt sich die Rückenlehne, um Benutzer mit verschiedenen Körperformen und -größen zu stützen. Unter der Rückenlehne kann der Flaschenhalter sowohl von Linkshändern als auch von Rechtshändern benutzt werden.

So befestigen Sie die Rückenlehne:

1. Stecken Sie die untere vordere Ecke der Rückenlehne unter den Sitz.

2. Schwenken Sie die Rückenlehne so, dass ihre vier Schraubenlöcher auf die Löcher im Halter des Sitzträgers ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

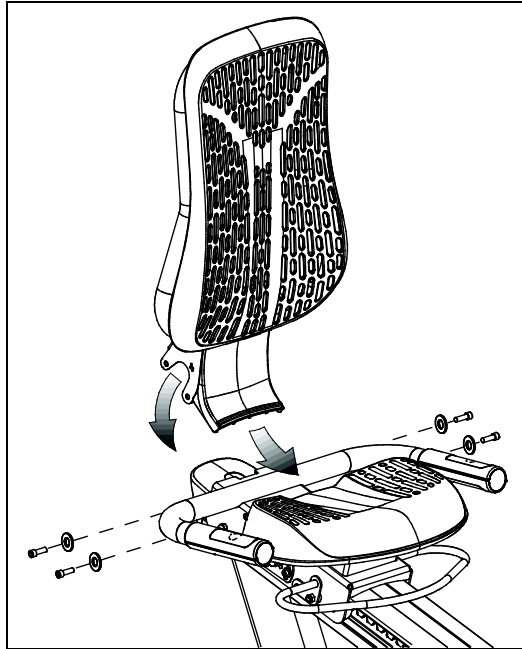


Abbildung 2: Positionieren der Rückenlehne

3. Legen Sie vier $\frac{5}{16}$ -Zoll-Unterlegscheiben auf vier $\frac{5}{16}$ -Zoll x $\frac{3}{4}$ -Zoll-Zylinderschrauben mit Innensechskant.
4. Stecken Sie die Schrauben durch die Löcher in der Rückenlehne und in den Halter des Sitzträgers.
5. Passen Sie die Position der Rückenlehne an und ziehen Sie anschließend die Schrauben mithilfe eines $\frac{1}{4}$ -Zoll-Inbusschlüssels ganz fest.

So befestigen Sie den Flaschenhalter:

1. Positionieren Sie den Flaschenhalter so, dass er um die Rückenlehne gewickelt ist und auf der Nase auf der Rückseite der Konstruktion aufliegt. Die Vorderkante des Flaschenhalters sollte auf den Haltegriffen aufliegen und die beiden einrastenden Nasen sollten auf die kleinen rechteckigen Löcher in der Rückenlehne ausgerichtet werden.
2. Drücken Sie den Flaschenhalter nach vorn, bis er einrastet.

Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel

GEFAHR

Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.

Nehmen Sie bei P80-Konsolen die Kabel für die Konsole, die Sie auf diesem Trainingsrad installieren möchten, aus der Verpackung. Die Kabel wurden mit der Konsole verpackt.

Hinweis: Sie werden für diesen Vorgang die Hilfe einer weiteren Person benötigen.

So bereiten Sie das Trainingsrad für die Installation des vertikalen Trägers vor:

1. Nehmen Sie die Kabel aus der Verpackung, in der die Konsole versandt wurde.
2. Verwenden Sie einen Nr. 2-Kreuzschlitzschraubendreher zur Entfernung der Entfernen Sie die beiden 3,97 mm (Nr.10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, welche die obere Abdeckung halten, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher (Nr.2) und heben Sie die Abdeckung dann ab. mit dem die obere Abdeckung befestigt ist, und heben Sie sie anschließend ab. Heben Sie die Abdeckung zuerst von ihrer Vorderkante ab und lösen Sie anschließend die Nasen aus Kunststoff aus den Aussparungen in der hinteren Abdeckung, in die sie passen.

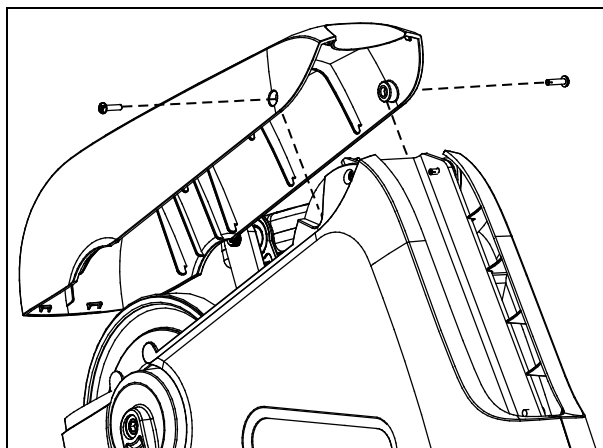


Abbildung 3: Entfernung der oberen Abdeckung

3. Entfernen Sie die drei 3,97 mm (Nr. 10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen die hintere Abdeckung befestigt ist und heben Sie sie anschließend ab.

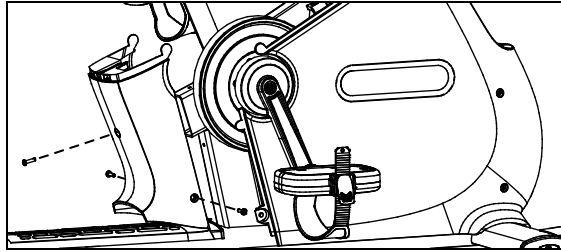


Abbildung 4: Entfernung der hinteren Abdeckung

4. Entfernen Sie die drei 3,97 mm (Nr. 10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, welche die linke Seite der Abdeckung halten, und ziehen Sie die Abdeckung dann von Gehäusekonstruktion ab. Führen Sie die Abdeckung um die Tretkurbel des Pedals, entfernen Sie diese und legen Sie sie beiseite.

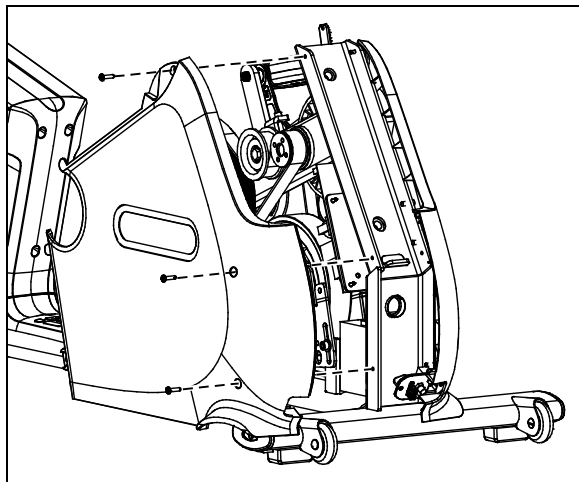


Abbildung 5: Entfernung der linken Abdeckung

5. Entfernen Sie das Klebeband, mit dem das Basiseinheit-Datenkabel und der Herzfrequenzsensor innerhalb des Kanals des vertikalen Trägers befestigt ist.
6. Schieben Sie das Buchsenfeld hoch und aus seinem Halter in der rechten Abdeckung heraus.

So installieren Sie den vertikalen Träger und bereiten die Kabel zum Anschluss an die Konsole vor:

1. Entfernen Sie die Mutter und Unterlegscheibe von einem Ende des F-Koaxial-Kopplers, der zusammen mit der P80-Konsole verpackt ist. Stecken Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds.
2. Platzieren Sie erst die Unterlegscheibe wieder auf den Koaxial-Koppler und danach die Mutter. Sichern Sie den Koppler mit zwei $\frac{7}{16}$ -Zoll-Gabelschlüsseln; halten Sie den Koppler mit einem Schlüssel fest, während Sie mit dem anderen die Mutter festziehen.
3. Machen Sie das Ende mit Nase des modularen Steck-Kopplers ausfindig. Lassen Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds einrasten.
4. Schieben Sie die Schnelltrennungsklemme am Erdungskabel des Netzkabels über die Erdungsklemme am Geräterahmen.
5. Befestigen Sie die unteren Enden folgender Kabel an der Innenseite des Buchsenfeldes:
 - Ethernet-Kabel (bei der P80-Konsole)
 - Fernseekabel (bei der P80-Konsole)
 - Netzkabel (bei der P80-Konsole)
6. Schieben Sie das Buchsenfeld zurück in seinen Halter in der rechten Abdeckung.
7. Bündeln Sie die oberen Enden aller Kabel mit einem Stück Klebeband oder Kabelbinder aus Kunststoff.
8. Während Ihre Helfer den vertikalen Träger über die Gehäusekonstruktion halten, ziehen Sie die Kabel durch den Träger nach oben. Wenn Sie fertig sind, verwenden Sie ein Stück Klebeband, um die oberen Anschlüsse der Kabel am oberen Ende des Trägers zu befestigen.
9. Schieben Sie den Träger in seine Position, sodass seine Schraubenlöcher auf die entsprechenden Löcher in der Gehäusekonstruktion ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

Hinweis: Wenn der Träger richtig positioniert ist, liegt er auf der Metallnase im Kanal des vertikalen Trägers auf.

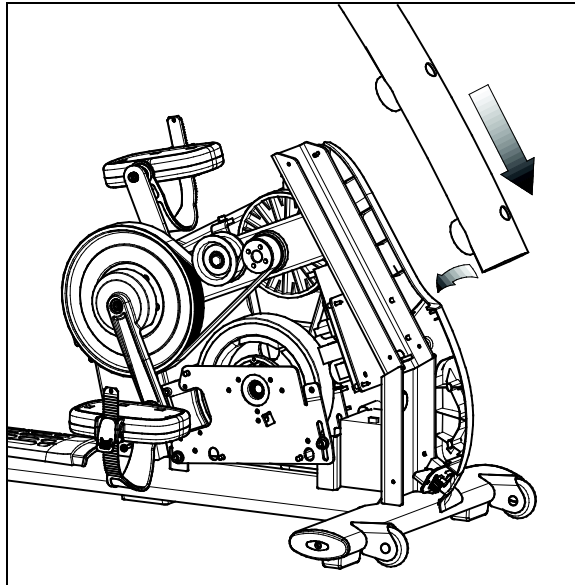


Abbildung 6: Einsetzen des vertikalen Trägers

Wichtig: Gehen Sie im folgenden Schritt äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen den Befestigungsschrauben und ihrer Aufnahme­fläche einzuklemmen.

10. Stecken Sie die beiden Befestigungsschrauben für den vertikalen Träger in die Öffnungen am Träger und in die Schraubenlöcher in der Gehäusekonstruktion. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben mit einem $\frac{3}{8}$ -Zoll-Inbusschlüssel vollständig fest.

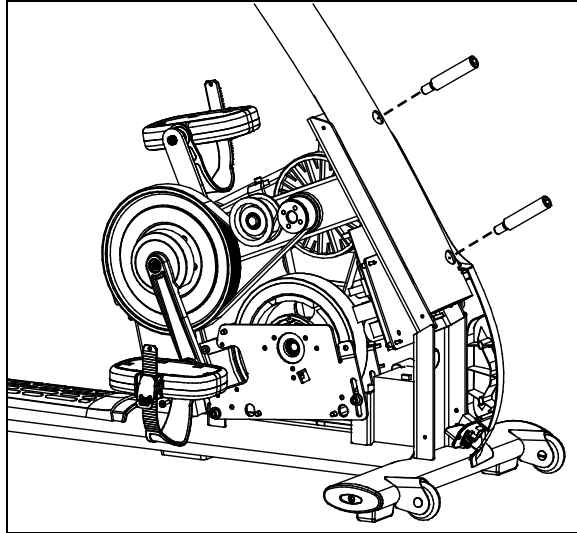


Abbildung 7: Anschrauben des vertikalen Trägers

Wichtig: Gehen Sie in den folgenden zwei Schritten äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen dem Gestell des Trainingsrads und den Abdeckungen einzuklemmen.

11. Positionieren Sie die linke Abdeckung erneut auf der Gehäusekonstruktion, befestigen Sie anschließend die 3,97 mm (Nr.10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen sie befestigt wird, und ziehen Sie sie ganz fest.
12. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die hintere und obere Abdeckung wieder zu befestigen.

Stabilisierung des Aufbaus

Achten Sie darauf, dass das Gerät vor der Benutzung waagrecht ausgerichtet ist.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.

Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

Wenn Sie...

Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...

Die Einheit anheben

Gegen den Uhrzeigersinn

Die Einheit absenken

Im Uhrzeigersinn

Wichtig: Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Konsolenkabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschaale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Konsolenkabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Heben Sie die Abdeckung mit den Fingernägeln hoch, um sie zu lösen, dann öffnen Sie die Abdeckung wie im Folgenden abgebildet.

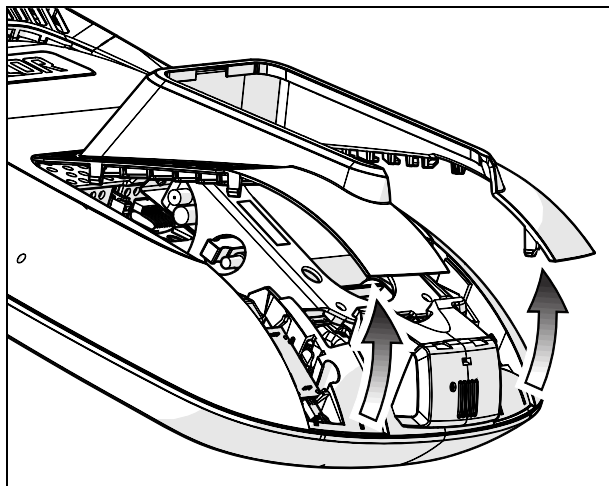


Abbildung 8: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

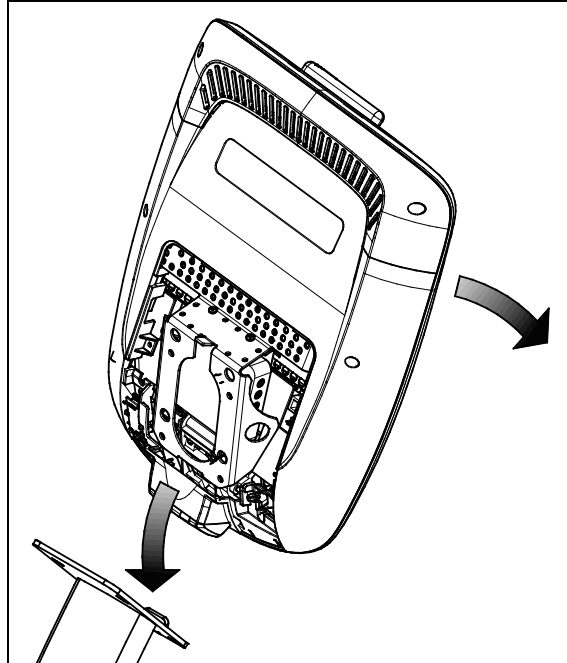


Abbildung 9: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Konsolenkabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

Wichtig: Alle Kabel müssen durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung geführt werden.

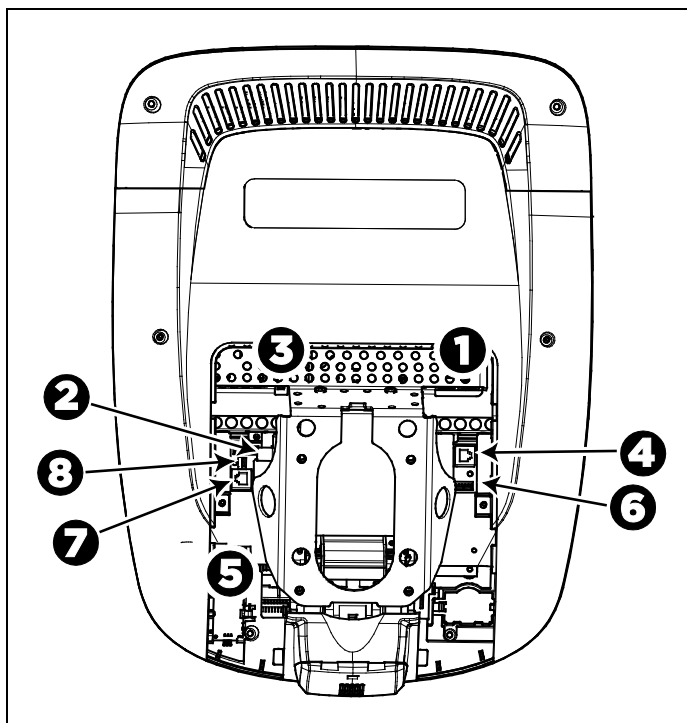


Abbildung 10: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 1. Interne Kabelanschlüsse der P80-Konsole

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, an rundem schwarzen Kabel	1
TV in	F-Koaxial	2
Netzkabel	Verzweigtes Netzkabel	3
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	4
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	5
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	6
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	7
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	Vertikale 4-polige Leiste, verpolungssicher	8

Zur Vereinfachung der Installation und der Wartung sind die Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen zu verlegen und anzuschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Verständnisgründen nicht berücksichtigt.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in der hinteren Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernseekabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.

Wichtig: Installieren Sie im folgenden Schritt das Kabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Kabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer 1/4-Drehung fest an. Sie können an der Innennutter auch einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung festzuziehen.

3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7/16-Zoll-Maulschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.
4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbinder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

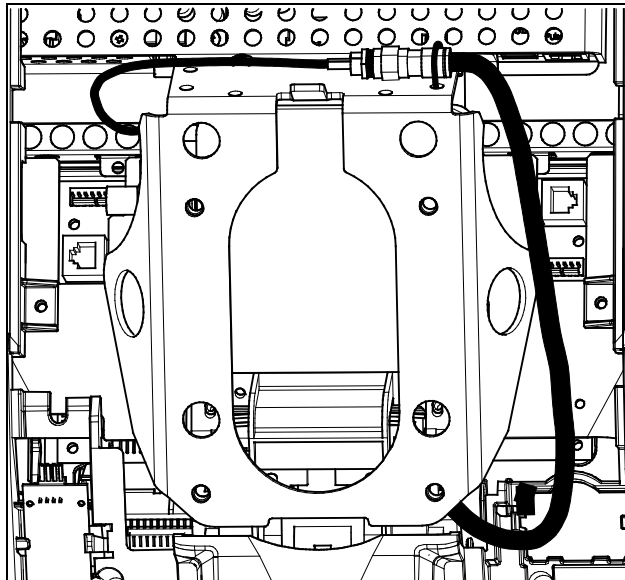


Abbildung 11: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an die entsprechenden Modularsteckerbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Datenkabel für die Verbindung mit der Basiseinheit wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel angezeigt.

VORSICHT: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

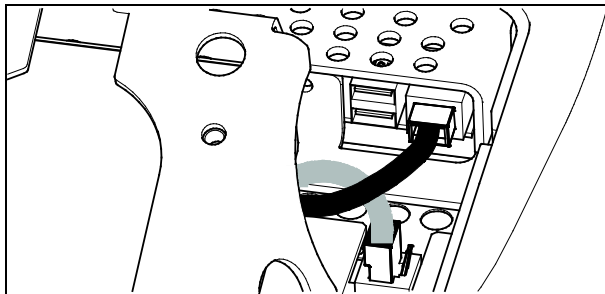


Abbildung 12: Anschließen der Ethernet-und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

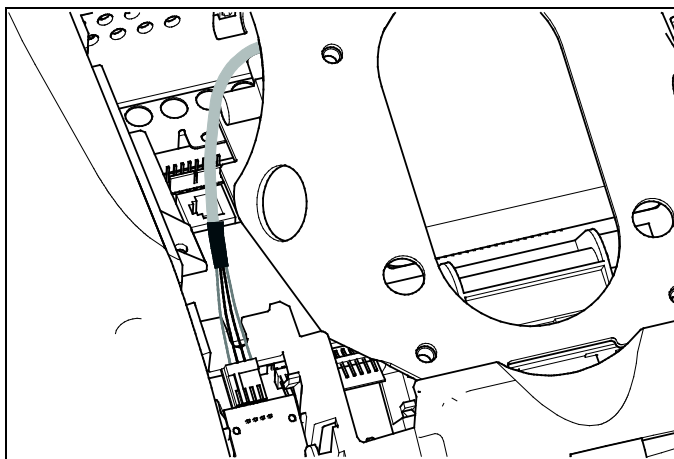


Abbildung 13: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Verlegen Sie das Kabel durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung. Verbinden Sie in der daneben liegenden Öffnung innerhalb der Stahlrahmenkonsole den Netzeingangsstecker des verzweigten Netzkabels mit dem Netzkabel.

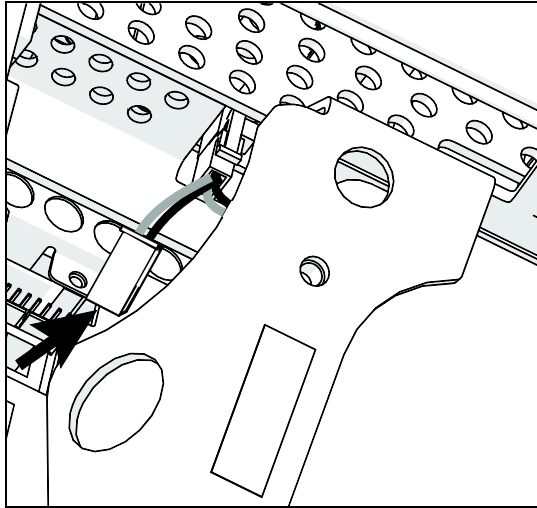


Abbildung 14: Anschließen des Netzkabels

Abschließen der Konsoleninstallation (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschaule entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier $\frac{5}{8}$ "-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschaule der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines $\frac{5}{32}$ "-Inbusschlüssels etwas fest.

4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzten am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitzte stecken.
5. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitzte des Konsolengehäuses stecken.
6. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P30 und P10)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschele der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Konsolenkabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

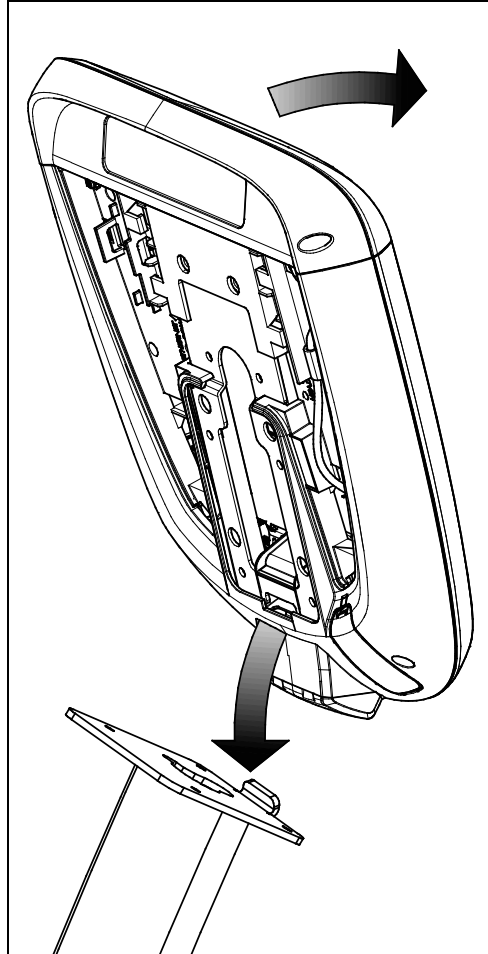


Abbildung 15: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen der Kabel (P30 und P10)

Wichtig: Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie **nicht**, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.

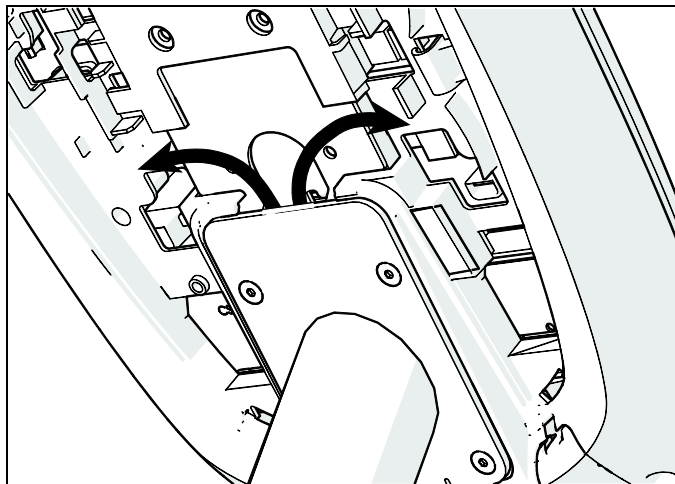


Abbildung 16: Kabelführung von der Halterung in die Konsole

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Konsolenkabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

Wichtig: Alle Kabel müssen durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung geführt werden.

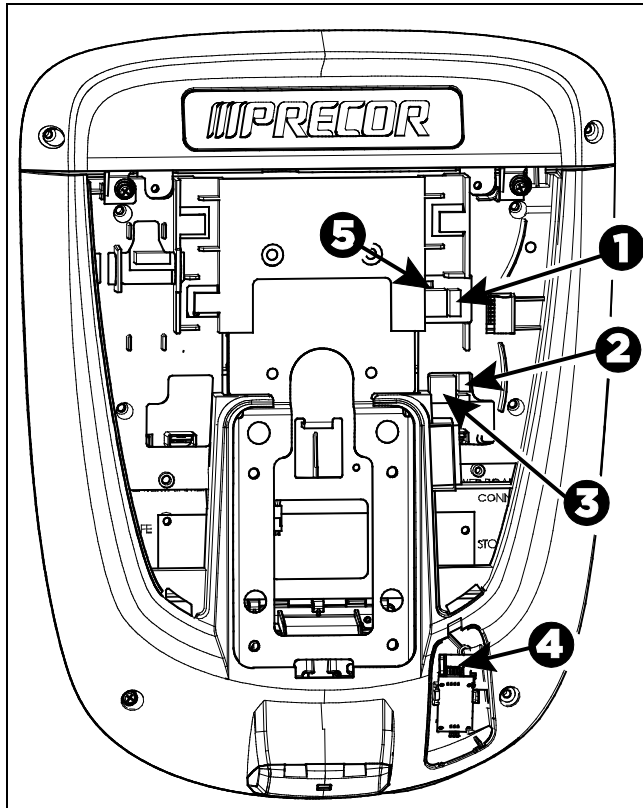


Abbildung 17: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	1
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	3
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	4
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	5

Abschließen der Konsolenmontage (P30 und P10)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschaule entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier $\frac{5}{8}$ "-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschaule der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines $\frac{5}{32}$ "-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen Die Rückseite der Abdeckung ist mit den Schlitten auf der Rückseite des Konsolengehäuses zusammenzustecken. Die entsprechenden Riegel sind in die Schlitzte einzufügen.

5. Die vorher entfernten zwei 8-32 x 1/2-Zoll-Kreuzschlitzschrauben sind in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung einzufügen. Die Schrauben sind vollständig festzuziehen.
Wichtig: Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.
6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem 5/32-Zoll-Inbusschlüssel fest.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.
Hinweis: Die Herzfrequenz wird innerhalb von zehn Sekunden gemessen. Während dieser Zeit blinkt das Herz auf der Anzeige. Sie müssen beide Metallkontakte an jedem Haltegriff stets berühren, um eine genaue Messung zu ermöglichen.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige. Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Anzeige HERZFREQUENZ keine Zahl angezeigt wird, nehmen Sie die folgenden Überprüfungen vor:
 - Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindung ordnungsgemäß zusammengesteckt ist.
 - Lassen Sie den Test von einer anderen Person noch einmal überprüfen. Obwohl die Herzfrequenzanzeige in der Regel äußerst genau ist, funktioniert sie bei einzelnen Personen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.

Hinweis: Wenn Sie eine drahtlose Herzfrequenzüberwachung verwenden, wiederholen Sie diesen Test mit einem Brustgurt oder einem drahtlosen Pulssimulator anstelle der berührungsempfindlichen Haltegriffe.

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über www.simplegreen.com).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf www.daleyinternational.com).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf www.athletixproducts.com).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

Wichtig: Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Vierteljährliche Wartung

Precor empfiehlt Ihnen, das Gerät mindestens einmal alle drei Monate zu reinigen und zu überprüfen.

So führen Sie die vierteljährliche Wartung durch:

1. Entfernen Sie die Abdeckungen.
2. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
3. Überprüfen Sie die Spannung beider Riemen.
4. Entfernen Sie die Abdeckungen.
5. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
6. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder in voller Konzentration oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

So bewegen Sie das Trainingsrad:

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hinteren Füße an, um das Trainingsrad nach vorn auf seine Rollen zu kippen.
3. Schieben Sie das Trainingsrad an seinen neuen Standort.
4. Senken Sie die hinteren Füße auf den Boden.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

Wichtig: In diesem Kapitel der Anleitung werden Precor-Fitnessgeräte beschrieben, die ohne den Anschluss an eine Wechselstromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte mit den P30- und P10-Konsolen. P80-Konsolen müssen jedoch über das Stromkabel an eine Wechselstromversorgung angeschlossen werden. Dieses Kapitel gilt daher nicht für Geräte mit P80-Konsolen.

An Geräten mit eigener Stromquelle initialisiert das System den Begrüßungsbildschirm, wenn ein Benutzer mit dem Training beginnt. Es muss, wie in der folgenden Tabelle gezeigt, eine minimale Bewegungsgeschwindigkeit beibehalten werden, damit das Banner erscheint. Wenn der Trainierende diese Geschwindigkeit aufrecht erhält, kann das Gerät mit der erzeugten Energie ordnungsgemäß betrieben werden.

Tabelle 3. Mindestanforderungen für den Betrieb

Gerät	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	40 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/min)

Die Informationsanzeige erscheint, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Mindestanforderungen fällt. Auf der Anzeige wird beschrieben, wie die korrekte Energie beibehalten werden kann.

Wenn diese Meldungen ignoriert werden, wird das Gerät ausgeschaltet, damit die Batterieladung aufrechterhalten wird. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Sie können einen optionalen Stromadapter kaufen, mit dem die Stromversorgung des Geräts permanent aufrecht erhalten werden kann. Der Stromadapter wird empfohlen, wenn Sie planen, die Studio-Einstellung an einem Gerät mit einer P30- oder P10-Konsole zu ändern. Fragen Sie Ihren Händler bezüglich der Bestellung eines optionalen Stromadapters. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungsgeschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Wichtig: Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung
- Steigungseinstellung (falls vorhanden) kann nicht reduziert werden

Wichtig: Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe Service anfordern.

Wichtig: Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter. Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden. Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



RBK 800-Series PAG/OM 300716-543 rev G, de
April 2015